

## **Профилактика возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (грипп, коронавирусная инфекция и другие)**

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (далее – ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно болеющих людей.

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания: возможны высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию дети, пожилые люди, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Возбудители острых респираторных вирусных инфекций высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле больного человека распространяются микроскопические капли, содержащие вирус, которые затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути людей и вызвать у них заболевание.

Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода. Вирус способен выживать в течение 2-8 часов на гаджетах, игрушках, посуде, белье, столешницах, столах, дверных ручках, фломастерах, авторучках и карандашах. Человек заражается, когда касается зараженных поверхностей, а затем рта, носа или глаз.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



## СИМПТОМЫ:

- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

## ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Мойте руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи, после возвращения домой с улицы.

При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук используйте дезинфицирующие средства на спиртовой основе.

Вирус гриппа и коронавирус распространяются через слизистые оболочки. Избегайте прикосновения руками к глазам, носу или рту. При необходимости прикосновения воспользуйтесь одноразовой салфеткой.

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа), соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Отдавайте предпочтение гладким прическам: когда вы находитесь в местах скопления людей распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность,

потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами. В период эпидемии важно употреблять продукты, содержащие витамин С (шиповник, черная смородина, квашенная капуста, киви, цитрусовые, облепиха), витамин А (печень, зернистая икра, твердые сыры, яичный желток), витамин В2, (дрожжи, миндаль, творог, сыр), витамин В6 (мясо, фасоль, соя, рис, пшено). Уберите из рациона консервированные продукты, жирное мясо, рафинированное растительное масло, ограничьте употребление поваренной соли.

#### **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску: этим вы можете инфицировать дважды сами себя.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно её носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок, не оставляя зазоров;
- если на маске есть специальные складки, их следует расправить;
- при наличии в области носа вшитого крепления, плотно прижмите его к спинке носа;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при её снятии, если вы её коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску необходимо сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Помните, что ношение маски не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме этого необходимо соблюдать другие профилактические меры.



# МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- ✓ КОГДА НАДЕВАТЬ?**

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.  
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.
- ✓ КАК?**

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).  
Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу
- ✓ ВАЖНО!**

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу
- ✓ КАК ЧАСТО?**

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).  
Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую
- ✓ СКОЛЬКО РАЗ?**

Медицинскую маску используют однократно
- ✓ УТИЛИЗАЦИЯ**

Выбрасывайте маску сразу после использования
- ✓ ПОМНИТЕ!**

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

### ПРАВИЛО 5. ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, ОРВИ

Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.

Вызовите врача. Помните, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению.

Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – используйте одноразовую маску, обязательно меняя её на новую каждый час.

Минимизируйте контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот, по возможности одноразовым платком, если его нет – ладонями или локтевым сгибом.

Изолируйте от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

Немедленно выбрасывайте маски после использования.

Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами.

Строго выполняйте все назначения врача по обследованию и лечению, принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если вам кажется, что вы уже здоровы.

#### **ПРАВИЛО 6. ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЛЕНА СЕМЬИ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, ОРВИ**

Вызовите врача.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находится больной, при этом необходимо помнить, что температура воздуха при этом не должна опускаться ниже 20°C.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



## КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА  
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

[egon.rospotrebнадzor.ru](http://egon.rospotrebнадzor.ru)