

Профилактика гриппа и ОРВИ, коронавирусной инфекции.

16.04.2020

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений. Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание) это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Для профилактики гриппа и ОРВИ на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако рекомендацию по назначению конкретного лекарственного средства должен дать врач.

**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 ЕЩЕ 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 ДОЛЖЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



Профилактика гриппа и ОРВИ, коронавирусной инфекции.

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. В большей степени это относится к определенным группам людей:

дети (особенно раннего возраста); **пожилые люди** (старше 60 лет); **больные хроническими заболеваниями сердца** (пороки сердца, ишемическая болезнь

сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Поэтому именно эти категории людей должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания гриппом.

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых, эффективно использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание) это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

Для профилактики гриппа и ОРВИ на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако рекомендацию по назначению конкретного лекарственного средства должен дать врач.

Основные меры профилактики ОРВИ это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.

Регулярное проветривание помещения является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.



И самое главное — помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.



Профилактика коронавирусной инфекции.

Основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

Не прикасаться руками к лицу. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые - глаза, рот, нос.

Мыть руки. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вытирали руки.

Использовать антисептики. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация - 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, распространение вируса COVID-19 в воздухе можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет - в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.

Необходимо носить маску. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

В связи с ухудшением эпидемиологической обстановки в мире по инфекции, вызванной коронавирусом COVID-19, лицам, находившимся в течение последних 14 дней до прибытия на территорию Республики Беларусь в Китайской Народной Республике, Южной Кореи, Итальянской Республике, Исламской Республике Иран, Германии, Франции, Испании, Польше, Чехии, необходимо провести самоизоляцию.

ПОРЯДОК САМОИЗОЛЯЦИИ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

Режим самоизоляции рекомендован для:

- граждан, которые прибыли на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней, из эпидемически неблагополучной страны по инфекции, вызванной вирусом SARS-CoV-2019 (инфекции COVID-19);
- граждан, находившихся в вероятном (недлительном, непродолжительном) контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией.

В случае самоизоляции на дому Вам необходимо:

- **оставаться дома** в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);
- **максимально ограничить любые контакты**, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;
- **минимизировать контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше)**, лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. В случае крайней необходимости контакта с вышеуказанными лицами Вам необходимо использовать медицинскую маску;
- **мыть руки с мылом** тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;
- **как можно чаще проветривать** помещение, где Вы находитесь, **проводить влажную уборку** в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов.
- **использовать одноразовые** носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет. При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (посещение продуктового магазина или аптеки, удаление мусора) – используйте медицинскую маску.

Если Вы в квартире не один:

- у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;
- при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;
- стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
- при перемещении по квартире – используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

ВАЖНО!

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

ВАЖНО!

- Использовать маску следует не более двух часов.
- Немедленно заменить маску в случае ее намочения (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
- Не касаться руками закрепленной маски.
- Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
- Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
- Многооборотную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Если с Вами в течение первых суток с момента прибытия не связался медицинский работник территориальной организации здравоохранения, ПОВЗВОНТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО В ПОЛИКЛИНИКУ по месту жительства (временного пребывания).

Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции либо держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. Избегать рукопожатий и объятий.

Проветривание помещения позволяет снизить вирусную нагрузку.

Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми.

Правила поведения при самоизоляции.

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

В случае самоизоляции Вам необходимо:

оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);

обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости исключая непосредственный контакт с лицом, доставившем необходимое, расчет целесообразно проводить с использованием

банковской карты, а не наличных денег;

максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты - обеспечить

расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;

мыть руки с мылом тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;

как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, проводить влажную уборку в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов;

использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (например, посещения ближайших продовольственного магазина или аптеки для приобретения необходимых товаров (при отсутствии возможности воспользоваться услугами интернет-магазинов для их приобретения); выноса отходов до ближайшего места сбора отходов) - используйте медицинскую маску. Контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. должны быть минимизированы (исключены).



Если Вы в квартире не один:

у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;

при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;

стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи; при перемещении по квартире - используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

В случае появления в период самоизоляции симптомов ОРВИ в легкой форме (повышение температуры тела до 38°C, насморк, боли в горле, сухой кашель и др.) оставайтесь дома и позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр организации здравоохранения по месту жительства (месту пребывания) и сообщите, что Вас беспокоит, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, следуйте его указаниям.

При ухудшении самочувствия (повышении температуры тела выше 38°C, появления одышки, общего недомогания) вызывайте

Правила использования медицинских масок

Маску следует надевать при общении с больными людьми (у которых кашель, чихание и насморк), в местах массового скопления людей и при уходе за больными.

Правила ношения медицинской маски

1. Использовать маску следует не более двух часов.
2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
3. Не касаться руками закрепленной маски.
4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
5. Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
6. Многократную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Если носить маску неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает.

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью закрыта нижняя часть лица (рот, и нос).

3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103. Обязательно сообщите диспетчеру, что находились в контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией или прибыли из эпидемически неблагополучной страны по инфекции COVID-19 (дату прибытия).

При использовании медицинских масок (одноразовых)**необходимо соблюдать следующие правила:**

Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью закрыта нижняя часть лица - и рот, и нос.

В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Порядок вызова врача на дом.

Если пациенту необходимо вызвать врача на дом (с симптомами ОРВИ, обострением хронического заболевания, для корректировки лечения либо по иному поводу) необходимо позвонить в регистратуру, стол справок или колл-центр поликлиники. Медицинский регистратор (сотрудник колл-центра) обязательно уточнит причину обращения, наличие симптомов ОРВИ/гриппа и контактный телефон, а также нужно ли выписать рецепт (в случае обращения по поводу хронического заболевания).

Затем будет принято решение о порядке оказания медицинской помощи в конкретной ситуации: посещение поликлиники, визит врача или помощника врача на дом, вызов бригады скорой медицинской помощи, о котором пациент будет информирован по телефону. Пациентам с хроническими заболеваниями, относящимися к группе риска, организована доставка рецептов на лекарственные средства для продолжения лечения, на дом

Действия по вызову бригады СМИ при ухудшении самочувствия.

В случае ухудшения самочувствия у лица, находившегося на самоизоляции, например, при развитии одышки и повышении температуры тела выше 37°C, при вызове бригады скорой медицинской помощи необходимо сообщить, что пациент является контактным лицом по COVID-19-инфекции.

В случае ухудшения самочувствия по причинам, несвязанным с COVID-19-инфекцией и/или острым респираторным заболеванием (повышение артериального давления, боли в сердце, боли в животе и т.д.) вызов бригады СМП осуществляется в обычном порядке, уточняющие вопросы задаст фельдшер по приему и передаче вызовов СМГ1 в соответствии с имеющимся алгоритмом.