

Профилактика острых респираторных инфекций



Согласно результатам молекулярно-биологических и серологических исследований в рамках дозорного и рутинного слежения за гриппом, было установлено, что эпидемиологическая ситуация является вполне ожидаемой для сезонной заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Эксперты еще раз напомнили главные правила, которые помогут защититься от ОРВИ, гриппа, также коронавируса нового типа (2019-nCoV).

В первую очередь стоит всегда соблюдать гигиену рук. Особенно не забывайте помыть руки после улицы, туалета, желательно обрабатывать руки средством для дезинфекции после транспорта.

Средство для дезинфекции рук всегда должно быть при себе, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

Во-вторых, регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.

Не забывайте протирать дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мыши, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования.

В-третьих, в момент сезонных простуд старайтесь избегать многолюдных мест или сократите время пребывания в местах большого скопления людей.

Стоит избегать контакта с больными людьми, чтобы минимизировать риски заболевания.

Не стоит обниматься, целоваться или жать руки: респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому даже после минутного разговора можно заболеть.

Медики рекомендуют соблюдать так называемый **респираторный этикет**, в него входят следующие правила:

- прикрывайте рот и нос салфеткой при чихании и кашле;
- используйте одноразовые бумажные салфетки;
- если под рукой нет платка или салфеток — кашляйте или чихайте в сгиб локтя;
- не касайтесь грязными руками лица.

В-четвертых, ведите здоровый образ жизни, который поможет организму лучше сопротивляться инфекции. Чаще совершайте прогулки, ешьте продукты, богатые витаминами.

В-пятых, если начали проявляться симптомы респираторной инфекции — повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле — необходимо предпринять следующие действия:

- оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;
- дети с признаками острой респираторной инфекции должны соблюдать постельный режим;
- все назначения врача должны строго соблюдаться;
- на время откажитесь от тесного контакта с домашними, друзьями, знакомыми, чтобы избежать заражения;
- не забывайте использовать медицинскую маску.