

## **Профилактика острых респираторных инфекций и инфекции COVID-19**

*Материал подготовлен главным управлением здравоохранения  
Гродненского облисполкома*

Респираторные вирусы, к числу которых относится и коронавирус, по-прежнему продолжают атаковать людей, и от них тоже нужно защищаться. Вне зависимости от вида вируса, противостоять ему именно иммунитет. Болезнь легче предотвратить, чем лечить последствия.

Существует ряд правил, выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19):

**Правило 1. Соблюдайте гигиену рук!** Чистые руки – это гарантия того, что вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности. Как можно чаще, особенно после пользования общественным транспортом, посещения улицы и общественных мест, перед и после еды мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки. Эти простые меры удалят вирусы с ваших рук!

**Правило 2. Проводите регулярную влажную уборку помещения, где вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств.** Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Поддерживать чистоту поверхностей – одно из самых простых, но самых важных правил!

**Правило 3. Минимизируйте количество контактов с другими людьми (за пределами дома):** не выходите из дома, если в этом нет особой надобности.

Для сокращения потребности выходить из дома нужно использовать следующие меры:

общайтесь с людьми дистанционно с помощью средств связи;  
выбирайте услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);

удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь.

Во время контакта с людьми соблюдайте социальную дистанцию – 1,5-метровое расстояние, используйте маску. Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии.

Сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Соблюдайте «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете; используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования; при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя; не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз.

Правильное применение масок может в определенной степени ограничить распространение микроорганизмов. Однако маска будет эффективным средством лишь в том случае, если соблюдать правила ее использования:

- перед надеванием маски вымойте руки с мылом или обработайте их антисептиком;
- надевайте маску цветной стороной наружу;
- маска должна плотно закрывать рот, нос и подбородок;
- используйте маску не более двух часов;
- немедленно замените маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования;
- не касайтесь руками закрепленной маски;
- использованную одноразовую маску поместите в полиэтиленовый пакет, герметично закройте, после чего выбросьте в контейнер для отходов;
- после снятия маски тщательно вымойте руки с мылом или обработайте их антисептиком;

Многоразовую маску после использования необходимо стирать отдельно от других вещей, используя мыло (моющее средство). После стирки маску необходимо обработать утюгом с функцией подачи пара и прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухой.

Неправильно надетая маска не только не защитит от вируса, но наоборот повысит риск, усыпив бдительность человека (он будет думать, что защищен, а на самом деле это не так).

**Правило 4. Ведите здоровый образ жизни!** Это повысит естественную сопротивляемость вашего организма к инфекции. Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть

максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

Правило 5. В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле) оставайтесь дома и вызывайте врача на дом.

Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Строго выполняйте все назначения и рекомендации врача (постельный режим, прием лекарственных средств); максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их; используйте медицинскую маску, если вы вынуждены контактировать с людьми.

Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции – пневмонии.