

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ



- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам нематыми руками.
- ✓ Не пользуйтесь общими полотенцами.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ



- ✓ Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- ✓ Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3–4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые ходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
 - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
 - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
 - маски следует менять каждые 2 часа;
 - при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
 - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
 - не используйте вторично одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно шить в домашних условиях из 4 слоев марли.
- ✓ При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- ✓ Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- ✓ При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательно использовать бумажные носовые платки.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ



(высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

- ✓ Ограничьте контакты.
- ✓ Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- ✓ Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ



- ✓ Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.
- ✓ В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить, и сроках.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО. ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ

Что необходимо знать о новом коронавирусе 2019-nCoV?



Коронавирус это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот. Коронавирусы могут вызывать целый ряд заболеваний – от обычной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома. **Новый тип коронавирусной инфекции 2019-nCoV способен вызвать такое серьезное осложнение, как пневмония.**

Вирусы неустойчивы во внешней среде, разрушаются под воздействием дезинфицирующих средств. Мгновенно разрушаются при температуре 56°C, а при 37°C - за 10-15 мин. Хорошо переносят замораживание.

Источник инфекции неизвестен (скорее всего, резервуар вируса находится среди животных).

Коронавирус 2019-nCoV передается от человека к человеку при близком контакте:

- ❖ при кашле, чихании, разговоре;
- ❖ через грязные руки (когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз);
- ❖ через любые загрязнённые поверхности (например, дверной ручки).



Новый тип коронавирусной инфекции проявляется обычными респираторными симптомами:

- ❖ высокая температура,
- ❖ кашель и (или) боль в горле,
- ❖ одышка,
- ❖ затрудненное дыхание,
- ❖ слабость



Кто в группе риска?

Люди всех возрастов. Чаще дети и люди старше 60 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА



- ❖ **Важно!** Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом, особенно перед едой или после посещения туалета или используйте дезинфицирующее средство.
- ❖ Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- ❖ Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

- ❖ Используйте средства защиты органов дыхания (маски) в местах скопления людей.
- ❖ Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.
- ❖ Максимально сокращайте прикосновения к поверхностям и предметам в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.
- ❖ Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- ❖ Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- ❖ Регулярно очищайте на работе поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).



На сегодняшний день подтверждены случаи завоза нового коронавируса в страны: Австралия, Вьетнам, Германия, Канада, Корея, Камбоджа, Малайзия, Непал, Таиланд, Сингапур, США, Франция, Шри-Ланка, Япония, Филиппины, Индия, Италия, Финляндия, ОАЭ, Испания, Россия, Швеция и Великобритания и др.

При планировании путешествий уточняйте эпидемиологическую ситуацию. Роспотребнадзор рекомендует российским туристам воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации.

При возвращении из поездки при любом недомогании и при возникновении любого лихорадочного заболевания (озноб, повышение температуры, недомогание, боль в горле и др.) срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР, возможном контакте в поездке с инфекционным больным.

Правила использования масок

- 
- ❖ Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
 - ❖ Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
 - ❖ Как только маска становится влажной, её необходимо утилизировать и заменить на новую. Используйте одну маску не более 3-х часов.
 - ❖ Не используйте повторно одноразовые маски.



КОРОНАВИРУС

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей, возбудителем которых являются вирусы.

Группы риска. Люди всех возрастов. Чаще дети и люди старше 60 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Каким образом происходит заражение?

- ❖ при кашле, чихании, разговоре;
- ❖ через грязные руки (когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз);
- ❖ через любые загрязнённые поверхности (например, дверной ручки).

ОРВИ

ГРИПП

В зависимости от конкретного вида возбудителя **симптомы** могут значительно различаться:

- ❖ Повышение температуры
- ❖ Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- ❖ Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- ❖ Конъюнктивит (возможно)
- ❖ Понос (возможно)

Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Осложнения: пневмония, энцефалит, менингит, осложнения беременности, развитие патологии плода, обострение хронических заболеваний.

Важно!



Держите руки в мылом, особенно после посещения используйте дезинфицирующее средство.

❖ Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

❖ Не касайтесь рта, носа или глаз неммытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

- ❖ Используйте средства защиты органов дыхания (маски) в местах скопления людей.
- ❖ Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.
- ❖ Максимально сокращайте прикосновения к поверхностям и предметам в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.
- ❖ Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- ❖ Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- ❖ Регулярно очищайте на работе поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
- ❖ Соблюдайте режим проветривания и влажной уборки.

При планировании путешествий уточняйте эпидемиологическую ситуацию. **Роспотребнадзор рекомендует российским туристам воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации.**



При возвращении из поездки при любом недомогании и при возникновении любого лихорадочного заболевания (озноб, повышение температуры, недомогание, боль в горле и др.) срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР, возможном контакте в поездке с инфекционным больным.



чистоте, часто мойте их водой с перед едой или туалета или



Что мы не знаем про грипп?!

Грипп – острая инфекционная болезнь. Возможные **осложнения**: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, менингит и др.

Источник инфекции – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день.

Острый период болезни сопровождается высокой температурой, головной болью, болью в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.

Вирусы ГРИППа живут на руках человека **5 минут**, от **2 до 9 часов** в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48 часов** на металле и пластмассе, **10 суток** - на поверхности стекла.



Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

- детей до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;
- пожилых людей;
- беременных;
- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Факторы передачи вируса гриппа являются:

- при кашле и чихании больного человека (мелкие капли распространяются до **2-3 метров**);
- предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны – на которых оседают вирусы гриппа).



Профилактика ГРИППА

Специфическая



Самым эффективным способом профилактики ГРИППА и его тяжелых последствий является **ВАКЦИНАЦИЯ!** Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;
- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



родителей.

Вакцинопрофилактика проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения

Единый консультационный центр Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Неспецифическая

- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);

- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;



- ✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;

- ✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);



- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;



- ✓ Одевайтесь по погоде.

