Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

05.02.2020

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости

Затруднённое дыхание

Высокая температура

Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положителен- к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

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

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

На работе- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Что можно сделать дома.

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

На сегодняшний день большинство заболевших людей выздоравливают. Необходимо обращаться за медицинской помощью. Врач госпитализирует по показаниям и назначит лечение.

Не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса- так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Но есть схемы лечения и препараты, которые помогают выздороветь.

Самым опасным осложнением является вирусная пневмония. Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что в основном заболели люди старше 50-ти лет.

Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни — в зоне риска.

Есть ли вакцина для нового коронавируса?

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран уже начаты её разработки.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро — симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Новый коронавирус страшнее прошлых эпидемий?

Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 — остаётся самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь земной шар в 1918 году и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов человек.

Вспышка свиного гриппа 2009 года, унесла жизни 575,400 человек.

Азиатский грипп в 1957 году, привёл к гибели примерно двух миллионов человек, а гонконгский грипп 11 лет спустя унёс один миллион человек.

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

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

Как не заразиться

Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

После возвращения с улицы домой — вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу

Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

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

Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Чаще проветривать помещения.

Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

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

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

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

Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

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

Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Грипп, коронавирус, другие ОРВИ — поможет маска!

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Носите маску, когда находитесь в людных местах.

Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.

Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.

Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.

После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ