

Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом или новой коронавирусной инфекцией?

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.
7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.
8. Ухаживая за больным, обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.
9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.
10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайтесь внимание на инструкции по применению!

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Правило 2. Соблюдайте этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через них вирусы и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

Правило 3. Защищайте органы дыхания

Медицинская маска – одно из рекомендуемых доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

Медицинские маски для защиты органов дыхания рекомендуется использовать:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Правило 4. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

Правило 5. Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.

Профилактика гриппа, COVID-19 и других ОРВИ (ключевые рекомендации)

В ЧЕМ опасность

Грипп, COVID-19 и другие острые респираторные вирусные инфекции – это инфекционные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем. Они чрезвычайно заразны и опасны тяжелым течением, грозными осложнениями вплоть до летального исхода (вирусная пневмония, отек легких, менингит и др.). Острыми респираторными вирусными инфекциями чаще всего болеют в осенне-зимний период.

КАК защититься

1. Проходить ежегодную вакцинацию.
2. Соблюдать гигиену рук: часто мыть руки с мылом. Если нет возможности, то пользоваться дезинфицирующими средствами с антивирусным действием.
3. Носить защитную маску в общественных местах (в транспорте, в магазине), при уходе за больными ОРВИ. Маска должна закрывать нос и рот, плотно прилегать к лицу, быть сухой. Одноразовую маску не использовать повторно.
4. Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания.
5. Избегать нахождения в местах массового скопления людей. Соблюдать социальную дистанцию в 1,5–2 метра.
6. При кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой, которую после использования выбросить. Если нет салфетки, то прикрывать рот и нос областью локтевого сгиба.
7. Регулярно проветривать и делать влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
8. Регулярно дезинфицировать поверхности (гаджетов, столов, дверных ручек и т. д.).
9. Придерживаться принципов ЗОЖ (сбалансированное питание, сон, прогулки, регулярные физические нагрузки).

ЧТО делать в случае заболевания

1. Изолировать инфицированного от здоровых лиц, чтобы предупредить дальнейшее распространение инфекции (оставаться дома, желательно выделить больному отдельную комнату).
2. Вызвать врача и следовать его предписаниям, не заниматься самолечением. Это сделает лечение наиболее эффективным и снизит риски осложнений.