

Профилактика коронавирусной инфекции

Что нужно делать в период активной циркуляции коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)?

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Также необходимо мыть руки и промыть нос изотоническим раствором соли 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.

Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные вирусной инфекцией. Исключите развлекательные мероприятия. 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. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 2 метра от больных. Социальная дистанция помогает, — это эффективный метод индивидуальной профилактики воздушно-капельных инфекций, который нужно применять в комплексе с другими мерами: ношением масок, обработкой рук и прочими.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час). Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. 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

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Пользуйтесь отдельным полотенцем и одноразовой посудой. Носите с собой одноразовые салфетки и дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать (Если салфетки под рукой нет, чихайте в локтевой сгиб, а не в руку). 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

Необходимо минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи) и избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. Необходимо исключить развлекательные мероприятия, а также рекомендуется не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность и употребляйте достаточное количество жидкости.

Внимание! Рекомендуется отдавать предпочтение гладким прическам, когда находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым предотвращается попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Что лучше – маска или респиратор?

Хирургические маски предназначены для предотвращения попадания капель и брызг слюны или крови. Такие маски служат физическим барьером от вирусов и микробов, передающихся воздушно-капельным путем, однако они менее эффективны, поскольку в них нет защитного фильтра.

Респираторы класса FFP3 необходимы при работе с особо опасными веществами, радиоактивными материалами и при угрозе контакта с вирусами и бактериями. Именно их ВОЗ рекомендует использовать персоналу и врачам, которые контактируют с больными или потенциально больными людьми.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Применение медицинских масок снижает риск передачи инфекции в двух направлениях - при использовании больным маска предотвращает выброс возбудителей в окружающую среду, а применение маски здоровым при контакте с больным защищает его от крупных частиц аэрозоля, образующихся при чихании и кашле больного.

Медицинские маски подразделяются по количеству слоев материала на трехслойные и четырехслойные. Трехслойные медицинские маски изготовлены из двух слоев нетканого материала и слоя фильтра между ними. Существуют маски маленького размера для применения детьми. Четырехслойные медицинские маски для дополнительной защиты от проникновения жидкости снабжены четвертым брызгозащитным слоем из пленки, устойчивой к струе жидкости, находящейся под давлением. Некоторые из них могут иметь экран для защиты глаз.

Использование маски предполагается однократно и повторное использование маски недопустимо. Таким образом, необходимо менять маску каждые 2-3 часа или чаще. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым возможно инфицировать себя дважды. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

При снятии старайтесь избегать контакта наружной поверхности маски с кожей лица, а маску необходимо свернуть таким образом, чтобы наружная поверхность маски оказалась внутри. В случае прикосновения к

маске необходимо вымыть руки (провести обработку рук кожными антисептиками);

При увлажнении или загрязнении маски следует сменить на новую и сухую;

Не используйте вторично одноразовую маску;

Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При пользовании масок необходимо соблюдать следующие правила эксплуатации масок:

10.

Некоторые типы масок имеют разные размеры, поэтому необходимо подобрать маску, подходящую по размеру лица/головы;

При наличии странгулятора необходимо обжать его по переносице;

Завязать ленты оголовья следует таким образом, чтобы с одной стороны обеспечить надежное прилегание маски, а с другой исключить чрезмерное давление маски на кожу лица;

Маска должна закрывать как нос, так и рот;

Перед применением маски должно быть проверено визуально на предмет наличия повреждений целостности, а также на герметичность, при надевании.

Пользователь маски мужского пола должен быть тщательно выбрит, чтобы борода, усы или бакенбарды не мешали герметичному прилеганию маски.

Снимать маску следует за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности.

Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

При наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа ее следует плотно пригнать по спинке носа для обеспечения наиболее полного прилегания к лицу.

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

Маска уместна, если человек находится в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

После использования маски помещают в полиэтиленовый пакет, который герметично закрывают. Ватно-марлевые маски после использования

следует кипятить в мыльном растворе 15 минут. После полоскания в проточной воде и высушивания возможно ее повторное использование.

В домашних условиях при невозможности приобретения медицинских масок допустимо использовать самостоятельно изготовленные четырехслойные марлевые повязки прямоугольной формы. Они должны иметь достаточную площадь, чтобы полностью закрывать нос, рот, щеки и подбородок и закрепляться на затылке с помощью четырех завязок. Правила их использования аналогичны правилам использования медицинских масок. Самостоятельно изготовленные четырехслойные марлевые повязки, при необходимости их повторного использования, обезвреживают путем погружения в раствор любого моющего средства с последующим кипячением в течение 15 минут с момента закипания (или стирают в стиральной машине в режиме кипячения при 95 град. Цельсия). Затем повязки прополаскивают, высушивают и проглаживают с двух сторон утюгом при температуре, рекомендованной для изделий из хлопка.

Следует иметь в виду, что эффективность использования медицинских масок, даже в случае изготовления из качественных материалов, не может превышать 80%, так как степень их прилегания к коже небезупречна, что допускает возможность поступления нефльтрованного воздуха через пространство между маской и лицом.

В течение рабочего дня необходимо обрабатывать руки в перчатках антисептиками (не менее 75% этилового спирта или не менее 70% изопропилового спирта по массе в составе средства) после каждого контакта с людьми, вещами и предметами, индивидуального и общественного пользования.

При использовании респираторов лицам с нарушениями функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы перед применением респиратора следует проконсультироваться с врачом, так как существует ряд противопоказаний к использованию респираторов.

При использовании форменной одежды, халатов и костюмов от общих производственных загрязнений необходимо осуществлять их стирку не реже одного раза в неделю.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Ношение медицинской маски снижает вероятность заражения различными респираторными инфекциями в 1,8 раза, использование перчаток – в 1,3 раза. Таковы результаты проекта «Мониторинг возбудителей ОРВИ, гриппа и COVID-19 в межэпидемический период», проведенного Центральным научно-исследовательским институтом эпидемиологии

Роспотребнадзора. В рамках проекта проводился анализ эффективности использования СИЗ (медицинская маска, перчатки, обработка рук дезинфицирующими средствами, и их комбинаций). По результатам установлено, что среди лиц, использовавших СИЗ, количество инфицированных различными возбудителями ОРВИ было статистически значимо меньше, чем среди тех, кто СИЗ не использовал. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

С целью недопущения распространения острых респираторных вирусных инфекций необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления: неспецифическая и специфическая.

Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма проводят закаливание, витаминизацию, принимают средства, укрепляющие иммунитет. Для защиты органов дыхания используют прежде всего медицинские маски, а также такие средства, как оксолиновая мазь и др.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцина защищает от заболевания гриппом, но не защищает от заболеваний, вызванных другими респираторными вирусами негриппозной этиологии. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения - оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности отдельно или в составе блюд.

В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С ("Аскорбиновая кислота"), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине,

цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, клюква, брусника, черная смородина и др.)

В случае заболевания гриппом или коровирусной инфекцией необходимо оставаться дома и срочно обращаться к врачу, а в дальнейшем следовать предписаниям врача, соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости. При признаках заболевания не занимайтесь самолечением! Диагноз может поставить только врач после осмотра и диагностики. Кроме этого, нельзя принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом.

Перечень мероприятий при заболевании:

Вызовите врача на дом;

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного;

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение;

20.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;

Часто мойте руки с мылом;

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.);

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Если вы находитесь на карантине, контактировали с заболевшим человеком, чувствуете недомогание или уже больны:

Нельзя игнорировать карантинный режим. Важно находиться дома даже без признаков заболевания. В период самоизоляции или лечения нельзя посещать работу, учебу и даже магазины. Это может быть сложно, но это необходимая мера для безопасности.

Нельзя заниматься самолечением - это заболевание можно вылечить, если строго соблюдать рекомендации врача.

Нельзя подвергать риску окружающих. Стоит избегать рукопожатий и объятий. Нужно соблюдать гигиену кашля и чихания, пользоваться одноразовой посудой и личным полотенцем. Рядом с другими людьми можно находиться только в маске.

Нельзя покидать стационар при госпитализации. Самовольный выход за пределы больницы сводит на нет сложную работу медицинского персонала. Нарушение режима повышает риск распространения инфекции и подвергает

опасности ваших близких. За нарушение режима предусмотрена ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Говоря с детьми о профилактике коронавирусной инфекции необходимо осветить вышеуказанные вопросы, поскольку дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Важным этапом организации профилактики в организации является организация информационно-просветительской работы с обучающимися и родителями, в том числе в рамках бесед, классных часов и собраний по вопросам профилактики.

Гигиеническое воспитание как метод профилактики COVID-19 включает:

представление населению подробной информации о COVID-19, основных симптомах заболевания и мерах профилактики с использованием средств массовой информации, листовок, плакатов, бюллетеней, проведение индивидуальной беседы с пациентом и другие;

разъяснение правил ношения масок для защиты органов дыхания, применение дезинфицирующих средства, включая индивидуальные антисептические средства;

разъяснение необходимости соблюдения социальной дистанции (1,5-2 м от человека) в период подъема заболеваемости.

Важным аспектом гигиенического воспитания является объяснения детям механизмов распространения микробов и обеспечения личной гигиены.

В работе с родителями необходимо также отдельно подчеркнуть следующее:

Необходимо одевать ребенка в соответствии с погодными условиями, а при посещении группы продленного дня при необходимости предусмотреть сменные вещи;

Необходимо проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).

Необходимо проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.

Классные руководители должны предупредить родителей, что дети с признаками заболеваний (насморк, кашель, ухудшение самочувствия и др.) при выявлении в ходе "утренних фильтров" будут изолироваться (с последующей госпитализацией), а дети, не привитые против гриппа, в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом должны переводиться на дистанционное обучение. Если ребенок направлен домой медработником в

рамках «утреннего фильтра», или не посетил образовательное учреждение по болезни, то справка о состоянии здоровья для возвращения в учреждение необходима.

Важно! В работе с родительской общественностью также необходимо отметить, что лечение в образовательных организациях детей не предусмотрено, в том числе школьные врачи не уполномочены на совершение данных действий, которые могут потребоваться болеющему ребенку. Родителям необходимо оставить детей, имеющие симптомы группа и коронавирусной инфекции дома, и самостоятельно следить за здоровьем своих детей, не подвергая других детей опасности заражения.