

Профилактика вирусных инфекций

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной степени тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими недугами (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), люди с ослабленным иммунитетом.

Для профилактики важно соблюдать следующие правила:

Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы. А если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Кроме того, важна чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.), это также позволяет удалять вирусы.

Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо держаться от заболевшего на расстоянии не менее 1 метра.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Важно избегать прикосновений к глазам, носу или рту

Также рекомендуется надевать маску или использовать другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заражения.

В период повышенной заболеваемости следует ограничить посещение мест большого скопления людей.

Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность, употребление в пищу продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает использование масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют в следующих случаях:

- при посещении мест массового скопления людей и 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.

Чтобы обезопасить себя от заражения, маску крайне важно правильно 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 спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально.

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 вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

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

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

В случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Симптомы гриппа, коронавирусной инфекции:

- высокая температура тела,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,
- кашель,
- затрудненное дыхание,
- боли в мышцах,
- конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, а у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел

Вызовите врача. 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. 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.

По данным Управления Роспотребнадзора по Тюменской области