

МАТЕРИАЛЫ

для членов информационно-пропагандистских групп
(сентябрь 2020г.)

Профилактика вирусных заболеваний и проведение организационных, санитарно-противоэпидемических мероприятий по предупреждению распространения инфекции covid-19 В гомельской области

Грипп и другие острые респираторные инфекции **являются одними из самых распространенных инфекций** и составляют 95% от общего числа инфекционных заболеваний, встречающихся среди населения.

На грипп в общей структуре острых респираторных инфекций приходится от 10 до 25% от общего числа заболеваний в зависимости от уровня эпидемии. Эпидемические подъемы заболеваемости ОРИ и гриппа обычно регистрируются в холодный период года.

К гриппу восприимчивы все люди, но, в первую очередь, заболевают дети, а потом взрослые. Эпидемический подъем заболеваемости продолжается в среднем 5-6 недель, но может удлиняться.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп, и более 200 вирусов, являющихся причиной острых респираторных инфекций. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Для гриппа характерно острое начало — высокая температура, ломота в мышцах и суставах, выраженная слабость, сильная головная боль, особенно в глазных яблоках и надбровных дугах, поражение верхних дыхательных путей. Заразиться гриппом легко — при контакте с больным человеком. Вирусы гриппа с мельчайшими капельками слюны при кашле, чиханье и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Эпидемический процесс гриппа в 2020-2021гг. по прогнозам будет носить умеренный характер.

По данным лабораторных исследований в области, как и в целом по Республике Беларусь, циркулируют варианты возбудителей, которые были активны и в прошлые годы.

Грипп опасен своими осложнениями, такими как миокардиты, пневмония, пиелонефрит, менингит, менингоэнцефалит, отит, бронхит и др. Любая эпидемия гриппа, даже невысокой интенсивности, сопровождается наличием летальных исходов у наиболее ослабленных лиц, особенно в возрасте старше 65 лет и у детей до 1 года.

Одним из надежных средств борьбы с эпидемиями гриппа было и остается вакцинирование.

В первую очередь необходимо прививаться лицам из групп высокого риска последствий заболевания гриппом — страдающим хроническими

заболеваниями, а также лицам из групп высокого риска заражения – работникам тех профессий, которые имеют постоянные и частые контакты с населением (*врачи, учителя, работники торговли, ЖКХ, транспорта и сферы обслуживания, милиции т.д.*).

Прививка снижает риск заболевания гриппом на 70–90%. В Республике Беларусь с 15 сентября стартует прививочная кампания против гриппа.

Также **реже болеют люди, которые придают значение закаливанию**, занимаются физкультурой и спортом, уделяют внимание своему здоровью и ведут активный образ жизни.

Меры профилактики гриппа просты и доступны:

- соблюдение режима проветривания в помещениях;
- регулярная влажная уборка помещений с применением дезинфицирующих средств;
- соблюдение личной и общественной гигиены при кашле и чихании, использование одноразовых салфеток;
- соблюдение рационального питания, использование в рационе питания лука, чеснока, употребление овощей, фруктов, цитрусовых, соков;
- использование противовирусных препаратов — ремантадина, арбидола, интерферона (*детям и взрослым ежедневное закапывание по 5 капель в каждый носовой ход 2 раза в сутки*), оксолиновой мази (*смазывать носовые ходы ежедневно двукратно перед выходом на улицу и по возвращении домой*), поливитаминных комплексов для укрепления иммунитета;
- целесообразно использовать самомассаж, ароматерапию, но только по рекомендациям врача;
- по возможности не посещать массовые и зрелищные мероприятия;
- избегать переохлаждения и одеваться по погоде;
- побольше бывать на свежем воздухе, использовать доступные меры закаливания (*контрастный душ, обливание ног и др.*) и занятия физкультурой, спортом;
- соблюдать все рекомендации в случае заболевания, чтобы избежать осложнений (*своевременно обращаться за медицинской помощью, вызывать врача на дом, вести строгий постельный режим, проводить дезинфекцию и соблюдать меры предосторожности при уходе за больным*).

Профилактика коронавирусной инфекции

Коронавирусная инфекция – это воздушно-капельная инфекция. Путь передачи коронавируса от человека к человеку – воздушно-капельный, контактно-бытовой.

Возможность передачи коронавирусной инфекции от человека к человеку ограничена и в большинстве случаев осуществляется только при тесных контактах (*семейные контакты, а также тесные контакты на расстоянии ближе, чем 1,5м*).

Максимальный инкубационный период составляет 14 дней (*средний 5-7 дней*). Коронавирусная инфекция протекает в форме респираторной инфекции с лихорадочно-интоксикационным синдромом, кашлем, возможен насморк, боли при глотании, и в некоторых случаях может осложняться развитием пневмонии, дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности.

Факторами риска тяжелого течения заболевания является пожилой возраст, а также наличие сопутствующих заболеваний (*сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь легких*).

Министерством здравоохранения Республики Беларусь **принят ряд мер по предупреждению распространения коронавируса.**

В Гомельской области проводится целенаправленная работа по реализации «Комплексного плана мероприятий по предупреждению распространения инфекции COVID-19 в Гомельской области», утвержденного Гомельским областным исполнительным комитетом, и районных планов организационных и санитарно-противоэпидемических мероприятий по предупреждению возникновения и распространения инфекции COVID-19.

Усилен контроль за работой торговой сети, объектов общественного питания, предприятий, организаций и учреждений по соблюдению санитарно-противоэпидемических мероприятий.

В пунктах пропуска через Государственную границу Республики Беларусь специалистами таможенной, пограничной служб, санитарно-карантинных пунктов осуществляется проведение санитарно-карантинного контроля лиц, прибывших в Республики Беларусь, с использованием тепловизора и термометрией, в т.ч. лиц, прибывших в Аэропорт «Гомель».

В области осуществляется постоянное информирование населения об эпидемической ситуации по инфекции COVID-19 в мире и Республике Беларусь, мерах по профилактике заболеваемости острых респираторных инфекций с использованием СМИ.

Организовано проведение санитарно-противоэпидемических мероприятий в организациях, учреждениях различных видов деятельности (*здравоохранение, образование, социальное обслуживание, общественное питание и торговля, сфера бытового обслуживания, промышленность, сельское хозяйство*), на предприятиях при регистрации случаев заболеваний инфекцией COVID-19.

**Рекомендации по социальному дистанцированию
в период регистрации случаев инфекции COVID-19
(коронавирусной инфекции)**

Социальное дистанцирование – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

Цель социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.

Принцип социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на $\frac{3}{4}$ контакты за пределами дома и работы и на $\frac{1}{4}$ – на работе.

Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

Основные рекомендации:

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг).

2. Не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным (библиотек, музеев, кинотеатров, театров и других общественных мест). Дети могут выходить только с семьей. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.

3. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. В случае, если продолжаете спортивные занятия, убедитесь, что численность группы не превышает 5 человек и во время занятий соблюдается расстояние 1,5-2 м между людьми.

4. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.

5. Для сокращения потребности выходить из дома **можно использовать следующие меры:**

удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь;

каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (помещения);

выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);

обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.

6. Если выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, необходимо сократить контакты с другими людьми и сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга.

7. В случае необходимости получения медицинской помощи, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники.

При появлении симптомов респираторного заболевания (*повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.*) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызвать врача (*а при нахождении в течение 14 дней до возникновения симптомов за рубежом – вызвать скорую помощь*).

Дополнительные рекомендации.

Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

Постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще мойте руки.

Как можно чаще проветривайте помещения.

Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.

Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую попробовали или откусили.

Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

Правила поведения вне дома.

В каких случаях можно выходить из дома:

Если требуется получение срочной медицинской помощи.

Необходимость посещения места работы.

Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (*знакомыми*).

Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (*доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи*).

В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.

Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.

Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (*гелем, салфетками*).

Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.

При использовании медицинских масок необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (*резинками*) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (*носовому зажиму*), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять маску, удерживая за завязки (*резинку*) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Использовать маску следует **не более двух часов**.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (*увлажнения*), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.