

## Профилактика острых респираторных инфекций

**Напоминаем о правилах профилактики ОРВИ и поведения при самоизоляции, порядка вызова врача на дом, действиях по вызову скорой медицинской помощи.**

**Грипп** – разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. В большей степени это относится к определенным группам людей:  
дети (особенно раннего возраста);

пожилые люди (старше 60 лет);

больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Поэтому именно эти категории людей должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания гриппом.

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, **специфическую профилактику с использованием вакцин**, неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых, эффективно использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание)** – это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость. Для профилактики гриппа и ОРВИ на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако рекомендацию по назначению конкретного лекарственного средства должен дать врач.

**Основные меры профилактики ОРВИ – это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.**

**Регулярное проветривание помещения** является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.

**И самое главное – помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными** (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

## **Профилактика коронавирусной инфекции.**

Основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

**Не прикасаться руками к лицу.** В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

**Мыть руки.** Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вытирали руки.

**Использовать антисептики.** Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, распространение вируса COVID-19 в воздухе можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.

**Необходимо носить маску.** Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

**Избегать близких контактов,** оставаться на самоизоляции либо держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. Избегать рукопожатий и объятий.

**Проветривание помещения** позволяет снизить вирусную нагрузку.

Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми.

## **Правила поведения при самоизоляции.**

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

В случае самоизоляции Вам **необходимо:**

оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);

обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости исключая непосредственный контакт с лицом, доставившем необходимое, расчет целесообразно проводить с использованием банковской карты, а не наличных денег;

максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты - обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;

мыть руки с мылом тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;

как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, проводить влажную уборку в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов;

использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (например, посещения ближайших продовольственного магазина или аптеки для приобретения необходимых товаров (при отсутствии возможности воспользоваться услугами интернет-магазинов для их приобретения); выноса отходов до ближайшего места сбора отходов) - используйте медицинскую маску. Контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. должны быть минимизированы (исключены).

**Если Вы в квартире не один:**

у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;

при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;

стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;

при перемещении по квартире - используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

В случае появления в период самоизоляции симптомов ОРВИ в легкой форме (повышение температуры тела до 38°C, насморк, боли в горле, сухой кашель и др.) оставайтесь дома и позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр организации здравоохранения по месту жительства (месту пребывания) и сообщите, что Вас беспокоит, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, следуйте его указаниям.

При ухудшении самочувствия (повышении температуры тела выше 38°C, появления одышки, общего недомогания) вызывайте бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103. Обязательно сообщите диспетчеру, что находились в контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией или прибыли из эпидемически неблагополучной страны по инфекции COVID-19 (дату прибытия).

**При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:**

Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

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.

В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

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.

#### **Порядок вызова врача на дом.**

Если пациенту необходимо вызвать врача на дом (с симптомами ОРВИ, обострением хронического заболевания, для корректировки лечения либо по иному поводу) необходимо позвонить в регистратуру, стол справок или колл-центр поликлиники. Медицинский регистратор (сотрудник колл-центра) обязательно уточнит причину обращения, наличие симптомов ОРВИ/гриппа и контактный телефон, а также нужно ли выписать рецепт (в случае обращения по поводу хронического заболевания).

Затем будет принято решение о порядке оказания медицинской помощи в конкретной ситуации: посещение поликлиники, визит врача или помощника врача на дом, вызов бригады скорой медицинской помощи, о котором пациент будет информирован по телефону. Пациентам с хроническими заболеваниями, относящимися к группе риска, организована доставка рецептов на лекарственные средства для продолжения лечения, на дом.

#### **Действия по вызову бригады СМП при ухудшении самочувствия.**

В случае ухудшения самочувствия у лица, находившегося на самоизоляции, например, при развитии одышки и повышении температуры тела выше 37<sup>0</sup>С, при вызове бригады скорой медицинской помощи необходимо сообщить, что пациент является контактным лицом по COVID-19-инфекции.

В случае ухудшения самочувствия по причинам, несвязанным с COVID-19-инфекцией и/или острым респираторным заболеванием (повышение

артериального давления, боли в сердце, боли в животе и т.д.) вызов бригады СМП осуществляется в обычном порядке, уточняющие вопросы задаст фельдшер по приему и передаче вызовов СМП в соответствии с имеющимся алгоритмом.

Будьте здоровы!

Источник: Пресс-служба Министерства здравоохранения

<http://minzdrav.gov.by/ru/>