

## ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ, ГРИППА, ВНЕБОЛЬНИЧНЫХ ПНЕВМОНИЙ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Грипп, коронавирусная инфекция, ОРВИ, внебольничная пневмония находятся на первом месте по числу ежегодно болеющих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями победить их до сих пор не удается.

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа считается воздушно-капельное заражение. Распространение вирусов может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции.

Самое эффективное средство в профилактике — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.

Меры профилактики:

- ✓ Придерживаться здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- ✓ Соблюдать меры личной гигиены
- ✓ Мытьё рук после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, перед едой. Уделить особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушиванию рук
- ✓ Обрабатывать руки антисептическим средством
- ✓ Не прикасаться немытыми руками к лицу, глазам
- ✓ Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца
- ✓ Надевать медицинскую маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного заболевания. Менять одноразовую маску на новую каждые 2-3 часа, многоразовую маску каждые 4 часа. Повторно использовать одноразовую маску нельзя. Использование маски снижает вероятность заражения вирусами
- ✓ Проводить влажную уборку дезинфицирующими средствами
- ✓ Избегать как переохлаждений, так и перегревания
- ✓ Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки заболеваний
- ✓ Воздерживаться от посещения общественных мест
- ✓ Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах
- ✓ Ограничить приветственные рукопожатия, объятия

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики поможет защитить от заболеваний и их неблагоприятных последствий.

***Здоровья Вам и Вашим близким!***