Управление Роспотребнадзора по Пензенской области информирует о мерах профилактики вирусных инфекций

Управление Роспотребнадзора по Пензенской области информирует, что в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации в КНР, связанной с распространением нового коронавируса и сезонным ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать меры профилактики вирусных инфекций.

Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ.

- надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания;

- маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок;

- меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще;

- после прикосновения к использованной маске, - тщательно вымойте руки с мылом;

- носить маску на безлюдных открытых пространствах нецелесообразно;

- повторно использовать маску нельзя;

- только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции.

Гигиена при гриппе, коронавнрусной инфекции и других ОРВИ:

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавнрусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

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. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавнрусной инфекции и других ОРВИ.

Как не заразиться:

• Мыть руки 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.

• После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

• Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. 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

• Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

• Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

• Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

• Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

• Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

• Чаще проветривать помещения.

• Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

• Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

• Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

• При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.

• Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

• Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

• Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.