

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПЕРВОУРАЛЬСК!

Лето – пора отпусков! И чем ближе отпуск, тем больше начинаешь думать, каким он должен быть и, что необходимо сделать, чтобы он прошел незабываемо и безопасно.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной 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 заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Общественный транспорт, самолеты и круизные лайнеры – идеальная среда для распространения инфекций, в том числе коронавируса, но риск заражения можно снизить, если соблюдать меры предосторожности.

МЕТРО

В различных видах транспорта есть свои «горячие точки», в которых подхватить вирус наиболее вероятно. В метро это поручни и эскалаторы. Риск возрастает у тех пассажиров, которые пользуются загруженными станциями, например, у вокзалов и крупными пересадочными узлами.

Во избежание заражения врачи советуют протирать руки дезинфицирующим средством после посещения метро, стараться не прикасаться к лицу.

АЭРОПОРТЫ

В аэропортах самое опасное место – контроль безопасности и паспортный контроль.

Сегодня именно через аэропорты эпидемии из локализованных превращаются в общемировые – в то время как сто лет назад «рассадниками» были корабельные порты. Таким образом, например, в 1918 году по всему миру распространилась «испанка».

САМОЛЕТЫ

В основном, пассажиры в самолетах опасаются передачи инфекций через воздух, проходящий через системы кондиционирования. Но эти опасения беспочвенны, потому что воздух на воздушном судне проходит через множество сложных фильтров. А вот вероятность заразиться от носителя вируса, который проходит мимо и кашляет рядом с вами, очень велика. Поэтому лучше остерегаться мест у туалетов и в проходах, самые безопасные места – в середине салона у иллюминаторов.

АВТОБУСЫ

В автобусе пассажирам советуют выбирать более спокойные удаленные места и не трогать поручни.

ТАКСИ

Что касается такси, то самое безопасное место там – за водителем, в том числе потому, что его кашель не попадет на пассажира.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

На время откажитесь от рукопожатий и приветственных поцелуев.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду. Следует отказаться от угощений, которые нужно брать из общей упаковки или посуды. Обычно это касается орешков, чипсов и других закусок. Ведь многие люди берут закуски, даже не помыв руки.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, 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.

Одноразовые маски необходимо заменять, а если она многоразовая, - подвергать влажно-тепловой обработке.

Маска нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Во время выполнения физических упражнений пользоваться маской НЕ СЛЕДУЕТ, так как она может препятствовать комфортному дыханию. Потоотделение может быстрее приводить к намоканию маски, что затрудняет дыхание и способствует росту микроорганизмов.

Важной профилактической мерой во время выполнения физических упражнений является соблюдение дистанции не менее одного метра от окружающих.

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

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ 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.

КАКОВЫ 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.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и 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 ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

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.

С уважением, администрация «ПЖКУ п. Динас»

(информация предоставлена курсами УМЦ ГОЧС города Первоуральска)