

«Утверждаю»
Директор центра «Восхождение»

О.В. Хайкина
«23» 03 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 81

по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции

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.

Необходимо соблюдать правила предосторожности в условиях риска заразиться вирусом.

1. Регулярно мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому мойте руки с мылом регулярно, то есть каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2. Держите дистанцию в общественных местах.

Особенно это касается людей, кто кашляет или чихает, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Через мелкие капли изо рта и носа больного человека коронавирус может передаваться другим людям при вдыхании того же воздуха.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Вирус легко перенести с кожи рук в организм.

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

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

Не здоровайтесь за руку с другими людьми. При любом телесном контакте с человеком повышается риск заражения. Поэтому используйте словесное приветствие.

3. Соблюдайте респираторную гигиену.

Когда чихаете или кашляете, прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками. После использования нужно выбрасывать ее в мусорное ведро с крышкой. Если салфетки нет, то прикройте лицо хотя бы сгибом локтя.

4. Помогайте защищаться организму.

Чтобы организм не пустил вирус или инфекцию внутрь, создайте благоприятную среду вокруг себя.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим труда и отдыха, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, гуляйте на свежем воздухе, выполняйте регулярные физические нагрузки проявляйте физическую активность.

5. 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.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

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

6. Симптомы гриппа/коронавирусной инфекции и осложнения.

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. **Сразу обращайтесь к врачу.** Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

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. Специалисты выяснят причины и назначат грамотное лечение, чтобы остановить болезнь.

7. 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.

Часто мойте руки с мылом.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Инструкцию разработала заместитель директора по АХЧ  Розмус О.А.