

## Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной 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 -долгонаходятся 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, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу  
немытыми руками



Чаще мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

## Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

## **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 оргтехники.

**Новый коронавирус** – респираторный вирус. Он передается главным образом воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле, или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

Как лучше всего объяснить ребенку, что происходит и как защититься от инфекции?

### **Слухи и разговоры**

Одним из источников беспокойства для ребенка могут быть сами родители, говорит детский психолог Вулфсон.

"Маленькие дети находятся под сильным влиянием родителей. Когда они видят, что мама и папа чем-то встревожены, что они о чем-то говорят со своими друзьями, скорее всего, детям передастся это беспокойство", - отмечает доктор Вулфсон. С детьми необходимо быть максимально честными и открыто говорить с ними о коронавирусе. При разговоре с ребенком надо учитывать его возраст. "Маленькие дети - шести-семи лет и младше - очень сильно подвержены влиянию взрослых и схватывают все, что говорится в их присутствии, особенно то, что обсуждают родители. Ребенок в таком возрасте может быть очень напуган услышанным", - сказал он.

Родители могут контролировать свое поведение и эмоции в присутствии детей. "В первую очередь необходимо успокоить ребенка. Вы не знаете, что произойдет в будущем, но вы можете сказать ему: с тобой все будет в порядке, с нами тоже все будет хорошо. Кто-то может заболеть, конечно, но с нами все будет в порядке" По словам Вулфсона, хотя вы и не можете быть уверенными в том, что ваши дети не заболеют, однако лучше смотреть на вещи с оптимизмом, чем беспокоиться и тем самым тревожить - возможно, совершенно напрасно - ребенка.

"Дело не только в том, чтобы успокоить детей, нужно также, чтобы они понимали, что от них тоже многое зависит", - говорит психолог. По словам Вулфсона, детей следует научить предпринимать конкретные шаги для того, чтобы снизить риск заражения. Это позволит им почувствовать, что они могут в определенной степени контролировать ситуацию и сделать что-то, чтобы защитить себя и своих родителей от инфекции.

Соблюдение правил гигиены поможет уменьшить риск заражения."Такая стратегия, когда вы одновременно и успокаиваете ребенка, и рассказываете, как он может защитить себя и свою семью, самая подходящая"

### **Научите ребенка, как себя обезопасить**

Маленькие дети проявляют большую любознательность, тянутся ко всему, что попадает на глаза, стараются все потрогать руками и попробовать на зуб. Кроме того, они любят делиться едой и напитками и принимать такие угощения от других. А когда дело доходит до мытья рук, мало кто из детей делает это правильно и тщательно. Это значит, что они, как правило, являются основными распространителями инфекций, и задача взрослых - с самого раннего возраста приучить их к соблюдению основных правил личной гигиены и научить, это делать правильно. Многие дети забывают вытирать руки после мытья либо вообще не пользуются мылом - сейчас самое время объяснить им, что, делая это добросовестно, они снизят риск заражения - как для себя, так и для окружающих. Возможно, стоит запастись данными исследований, статистикой по опасным инфекциям, информацией о том, как идет разработка вакцины. Психолог отмечает, что каким бы ни был возраст ребенка, родители должны позаботиться о его психологическом комфорте.