

Грипп

Грипп в представлении не нуждается — про него слышали все. Но далеко не все понимают опасность, которую он несёт. Взять к примеру эпидемию испанского гриппа в 1918 – 1919 годах прошлого столетия. По подсчётам это была **самая массовая и губительная эпидемия за всю историю человечества**: заразились гриппом приблизительно 550 млн человек (почти 30% населения всей планеты на тот момент), а погибло до 100 млн человек.



Грипп — это острая респираторная вирусная инфекция. Он точно также как и любое другое ОРВИ вызывает насморк, кашель и повышение температуры, но происходит это с большим масштабом. Вирус гриппа легко проникает в кровь и распространяется по всему организму. Таким образом вирус гриппа может попасть в любую систему органов и вызвать тяжелейшие осложнения, которые могут закончиться летальным исходом.

Попадая в клетку вирус гриппа перестраивает все клеточные процессы на воспроизведение себе подобных вирусов. Когда внутри клетки накопится достаточно вирусов клетка разрушается, выпуская их в организм, но вместе с ними в кровь попадают и различные токсины. Эти токсины больше всего могут навредить нервной системе, поэтому при гриппе появляется сильная слабость.



Грипп гораздо сильнее ослабляет организм чем другие ОРВИ-вирусы, поэтому при гриппе наш организм становится легкой мишенью для бактериальных инфекций, вызывающих серьезные осложнения.

Диагностировать грипп и назначать лекарства должен только врач. Самолечением заниматься нельзя, так как вы можете сделать только хуже.

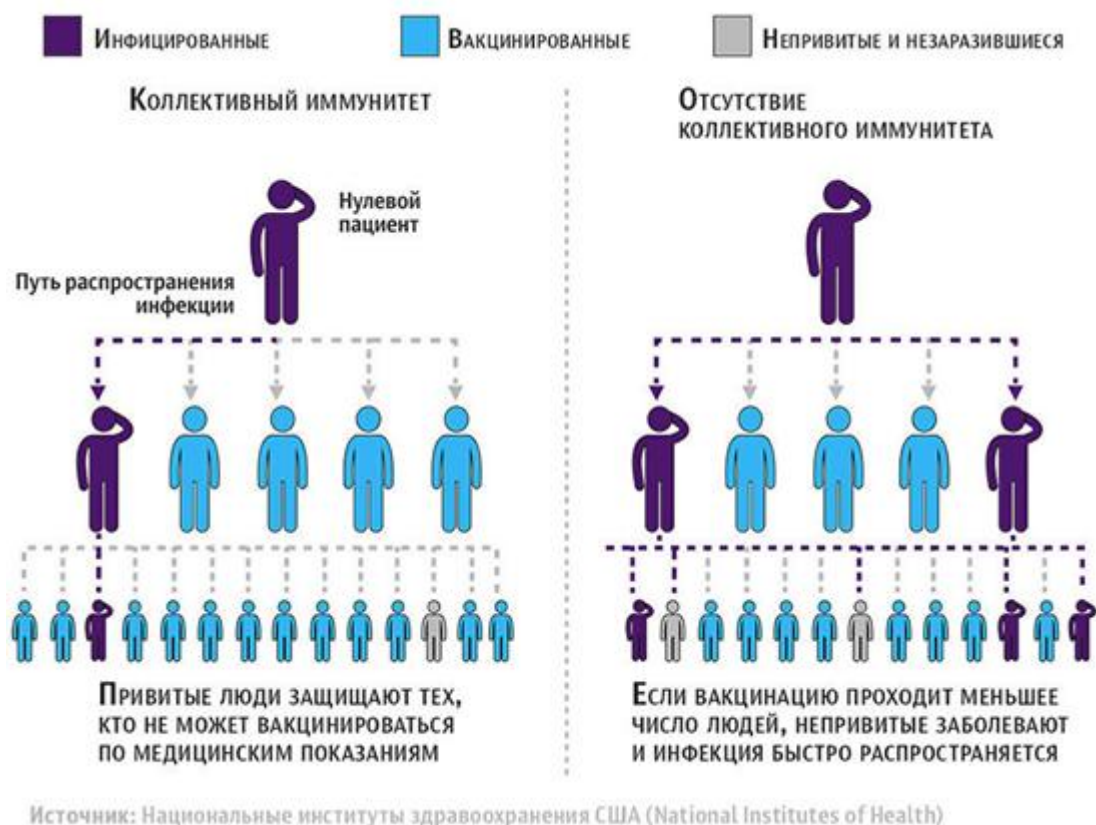


Когда вызывать врача? Опаснее всего грипп для пожилых людей и детей, поэтому для них врача лучше всего вызвать сразу. Если вы моложе 60 лет, врача нужно вызывать на 3 – 4 день болезни если нет видимых улучшений. Если температура держится в районе 38 – 39°C длительное время. Если чувствуете сильную боль в мышцах и суставах. И самое главное — болезнь нельзя переносить «на ногах». Лучше вам от этого точно не станет, а вот получить осложнения в виде пневмонии будет легче легкого.

Самый простой способ защитить себя от гриппа — **вакцинация**. Вакцина содержит в себе несколько штаммов «убитых» вирусов, которые не смогут вызвать заболевание, но смогут вызвать ответную реакцию нашего организма. В результате антитела против этих штаммов будут циркулировать некоторое время в крови и в случае попадания настоящих вирусов в кровь, организм быстро с ними справится.



Помимо вашей собственной защиты, вакцинация защищает и тех, кто по каким то причинам не может быть привит, а также людей, для которых болезнь опаснее всего — пожилые и дети. Это называют коллективным иммунитетом. В обычной ситуации вирус попадает в восприимчивый организм, размножается там и затем заражает людей вокруг. Например, один человек заражает троих, каждый из этих троих заразит еще по 3 человека, каждый из новых зараженных еще по 3 и так далее до бесконечности. В случае если кто то в этой цепочке будет привит, — распространение болезни прерывается. А если бы был привит самый первый человек в нашем примере, то болезнь не разошлась бы вовсе. Если вы страдаете от аллергии на различные компоненты вакцины, вашей защитой будут привитые люди вокруг вас: друзья, родственники, коллеги.



Вакцинация против гриппа проводится в поликлиниках или в специализированных передвижных пунктах. Располагаются они чаще всего у метро. В 2019 году Всероссийская прививочная кампания против гриппа **стартует 4 сентября**.

К сожалению вакцина может защитить только от вируса гриппа, но от остальных ОРВИ (которых не меньше 200 видов) вакцины пока не существует. Поэтому для того, чтобы не заразиться, еще лучше вооружиться неспецифическими мерами профилактики:

- Во время подъема заболеваемости меньше времени проводите в местах скопления большого количества людей;
- Если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской;
- Избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни;
- Регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;
- Проветривайте домашние и рабочие помещения. Проводите влажные уборки.

Итак, подытожим. Грипп — крайне опасное заболевание, очень похожее на обычную простуду. Самолечением заниматься противопоказано. Вызывать врача нужно при высокой температуре и на 3–4 день заболевания без улучшений. Заранее сделать прививку себе и своим родственникам, а особенно детям и пожилым родителям. Всегда мыть руки после туалета, а в сезон заболеваемости в метро и автобусах носить медицинскую маску.

Грипп 2019

Заболееваемость респираторными вирусными инфекциями обусловлена преимущественно вирусами не гриппозной этиологии (вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы, другие вирусы не гриппозной этиологии). При этом, среди циркулирующих вирусов возрастает доля вирусов гриппа (преимущественно типа А).

Гигиена при ОРВИ и гриппе

Что нужно делать, для того, что бы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих в случае уже начавшегося заболевания?

Возбудители гриппа и ОРВИ чрезвычайно заразны, и передаются воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и выделений из носа, содержащие вирус-возбудитель. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, мелкие - способны долго находиться в воздухе и переноситься на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Из этого следует, что основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Доказано, что соблюдение на рутинной основе следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения инфекции.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу чужими 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, при этом - пользоваться автоматической сушкой - обдувом нежелательно, предпочтительны одноразовые бумажные полотенца.
- После возвращения с улицы домой - обязательно вымыть руки и лицо с мылом, промыть или оросить носовые ходы раствором с изотоническим содержанием соли.
- Вирус- возбудитель проникает в организм через слизистые оболочки. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу - использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой салфеткой при необходимости прикосновения к глазам или носу.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, так как распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Как не заразить окружающих, если вы заболели

- Минимизировать телесные 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, при его отсутствии - ладонями или локтевым сгибом. Эта нехитрая мера снижает концентрацию вирусов в окружающей больного воздушной среде до 70 раз!
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, не забывая про дверные ручки, выключатели, пульты управления оргтехникой. Для дезинфекции воздуха использовать портативные кварцевые лампы и воздухоочистители.

В чем разница между гриппом и другими вирусными инфекциями?



Что такое грипп?

Грипп - чрезвычайно заразное респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной.

Что такое ОРВИ?

ОРВИ – это группа острых респираторных вирусных инфекций, объединяющая респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие инфекции верхних дыхательных путей.

Какая разница между ОРВИ и гриппом?

Вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека человеку в основном воздушно-капельным путем, не исключен и контактный путь передачи инфекции. Заболевания обычно поражают большие группы людей, которые проводят время в тесном контакте, например, в детских садах, школах, студенческих общежитиях, военных казармах, офисах и домах престарелых.

ОРВИ и грипп являются заразными вирусными инфекциями дыхательных путей. Несмотря на то, что симптомы могут быть похожими, грипп намного опаснее.

Заложенность носа, боль в горле и чихание являются общими симптомами острых респираторных вирусных инфекций. ОРВИ и грипп могут вызвать кашель, головную боль и слабость. Однако при гриппе высокая температура держится в течение нескольких дней, ломота в теле, усталость и слабость выражены сильнее. Симптомы гриппа имеют тенденцию появляться внезапно.

ОРВИ в отличие от гриппа могут начинаться с таких симптомов как насморк, кашель, боли в горле, грипп начинается с резкого подъема температуры до высоких цифр.

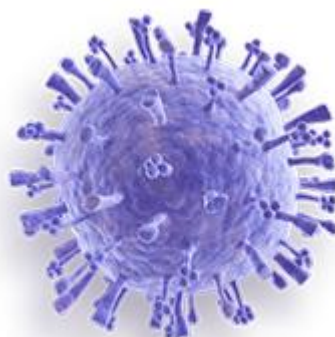
Обычно осложнения от ОРВИ относительно незначительны, но случай гриппа может привести к опасным для жизни осложнениям, чаще встречающимся из которых является пневмония.

Кто подвержен осложнениям гриппа?



Любой человек может заболеть гриппом.

Наибольшему риску осложнений гриппа подвержены дети, пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца, легких и ВИЧ.



Известно более 100 типов вирусов, вызывающих острые респираторные инфекции, и каждые несколько лет появляются новые штаммы гриппа. Поскольку все эти заболевания являются вирусными, антибиотики не могут победить простуду или грипп. Антибиотики используют только в лечении бактериальных инфекций.

Существуют противовирусные препараты, действительно, работающие против вируса гриппа, но, лекарств побеждающих остальные ОРВИ, к сожалению, нет.

Антибиотики могут быть полезны, только если есть вторичная бактериальная инфекция как осложнение основного заболевания и применяются эти препараты только по назначению врача.

О профилактике:

Инфицирование гриппом можно предотвратить путем вакцинации, которая проводится в предэпидемический период.

Профилактика остальных респираторных вирусных инфекций заключается в соблюдении правил личной гигиены.

Симптомы гриппа, требующие немедленно обратиться к врачу:



у ребенка:

- Учащенное дыхание или другие проблемы с дыханием
- Выраженная бледность или синюшность кожных покровов
- Отказывается пить
- Не просыпается длительное время
- Раздражителен, отказывается контактировать
- Симптомы вирусной инфекции появляются внезапно после улучшения состояния
- Лихорадочное состояние с сыпью

у взрослых:

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль в груди или животе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или постоянная рвота
- Возвращение симптомов гриппа с повышением температуры

В любом случае, если у вас есть сомнения обычная ли это простуда (ОРВИ) или грипп – обратитесь к врачу.

Грипп у детей



Что такое грипп?

Грипп – это острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Грипп - одно из самых тяжелых и распространенных вирусных заболеваний зимнего сезона.

Дети особенно уязвимы к гриппу. Причина - недостаточно сформированный иммунитет. Дети с большей вероятностью рискуют получить осложнения инфекции. Грипп у детей может иметь тяжелое течение. Вызывает инфекцию вирус гриппа - 3 серологических типа – А, В и С.

Распространение вируса в организованных коллективах происходит стремительно.

Вирус гриппа часто передается от ребенка к ребенку при чихании или кашле.

Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье. Вирус способен выживать в течение 2 часов на столешницах, столах, дверных ручках, а также ручках и карандашах. Дети часто касаются поверхностей, а затем рта, носа или глаз.

Заболевший гриппом наиболее заразен за 24 часа до появления симптомов и в первые дни заболевания.

Ребенок с большей вероятностью рискует заразиться, если:

- он находится среди людей, зараженных гриппом;
- не была проведена вакцинация против гриппа;

- пренебрегает правилами личной гигиены, в частности мытьем рук.

Каковы симптомы гриппа у детей?

Симптомы гриппа у детей не отличаются от симптомов заболевания у взрослых, но дети младшего возраста особенно подвержены раннему молниеносному развитию осложнений инфекции. Наиболее часто у них диагностируют пневмонию, которая может развиваться в первые дни болезни.

Острейшее начало: заболевание начинается остро с лихорадки, которая может достигать 40,5 ° С. Также среди симптомов:

- ломота в теле;
- головная боль;
- боль в горле;
- выраженный синдром интоксикации (вялость, слабость, недомогание и др.);
- заложенность носа, сухость слизистых оболочек, незначительный ринит, сухой кашель, покраснение глаз, боль в глазах.

В некоторых случаях у ребенка могут быть такие симптомы, как тошнота, рвота, диарея.

Во время гриппа возможно обострение сопутствующих заболеваний.

Среди осложнений гриппа наиболее часто встречается пневмония, нередко приводящая к летальному исходу.

Лечение гриппа у детей проводится под контролем педиатра, возможно потребуется госпитализация.

Госпитализация в обязательном порядке проводится в случае тяжелого течения гриппа, среднетяжелого течения с развитием осложнений, а также, если заболевший – новорожденный.

В каком случае необходимо вызвать скорую?

- нарастающая одышка;
- синюшность кожных покровов;
- спутанность сознания или возбуждение, судороги;
- повторная рвота;
- уменьшение мочеотделения;
- сохранение или увеличение цифр лихорадки более 5 дней.

Как уберечь ребенка от заражения гриппом?

Лучший способ предотвратить грипп - это ежегодно делать прививку от гриппа. Вакцинация против гриппа проводится в предэпидемический период – до подъема уровня заболеваемости.

В организованных коллективах – детских садах и школах в период подъема заболеваемость проводится утренний фильтр, врач или медицинская сестра проводит осмотр детей с целью выявления заболевших.

Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:

- после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель;
- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа;
- избегайте мест скопления людей;
- если ребенок заболел, во время ухода за ним используйте медицинскую маску;
- если Ваш ребенок заболел, оставьте его дома. Это не только снизит риск распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.



Дети болевают гриппом в 4-5 раз чаще, чем взрослые. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна. У детей первых 3х лет отмечается наиболее тяжелое течение и высокий риск развития осложнений в любые сроки от начала заболевания. В группе особого риска находятся дети больших городов, посещающие детские организованные коллективы (детские сады, школы, спортивные секции). У детей, живущих в больших городах, иммунитет может быть снижен из-за загрязненного воздуха и неполноценного питания.

Грипп – это острое высоко заразное инфекционное заболевание, поражающее верхние и нижние дыхательные пути, возбудителем которого является вирус.

Вирус гриппа передается воздушно – капельным путем при кашле, чихании и разговоре и обладает высокой заразностью. Очень легко передается, когда дети находятся долгое время в одном помещении.

Инкубационный период (период с момента заражения до появления первых симптомов) от 1 до 5 дней.

Симптомы гриппа:

- Развивается заболевание быстро, остро с появления озноба и лихорадки от 38.5 до 40 гр. в течение первых суток
- У детей первого года жизни на пике лихорадки могут возникнуть судороги
- Головная боль
- Боль и резь в глазных яблоках
- Боль в суставах, мышцах

- Снижение аппетита
- Выраженная слабость
- У детей раннего возраста мраморность кожных покровов, бледность
- Могут проявляться катаральные явления, такие как насморк, боли в горле, сухой кашель
- У грудных детей возможен отказ от груди, беспокойство, нарушение режима сна и бодрствования.

Группы риска:

- Дети периода новорожденности
- Дети первого полугодия жизни
- Дети, посещающие дошкольные учреждения

У данной группы детей начало заболевания может быть нетипичным, характерно молниеносное развитие осложнений, которые могут закончиться неблагоприятным исходом.

- От 6 месяцев до 5 лет течение болезни может быть очень тяжелым с развитием энцефалита.

Осложнения

Чаще всего грипп осложняется воспалением легких (пневмония), бронхитом, поражением нервной системы. Отитом, гайморитом, воспалением сердечной мышцы (миокардитом). В худшем случае может развиваться воспаление мозга и его оболочек.

Нередко у детей возникает ларинготрахеит, который может привести к возникновению ложного крупа (приступ удушья, который вызывает перекрытие дыхательных путей). Ложный круп может привести к летальному исходу.

Так же возможны осложнения со стороны суставов, такие как ревматоидный артрит, который приводит к ограничению подвижности и деформации суставов.

Лечение гриппа у детей

Если ребенок заболел, в первую очередь, необходимо обратиться к врачу. Во время лечения гриппа следует соблюдать следующие рекомендации:

- Выполнять указания врача
- Принимать лекарства
- Соблюдать постельный режим
- Обильное теплое питье (жидкость ускоряет выведение токсинов, которые образуются в процессе жизнедеятельности вирусов)
- Не стоит заставлять ребенка есть, если он не хочет, Во время гриппа аппетит снижается. Необходимо соблюдать диету (легкие блюда в небольших порциях)
- Не стоит кутать ребенка
- Необходимо как можно чаще проветривать детскую комнату.

Чаще всего лечение гриппа проводится в домашних условиях, но иногда возникает необходимость госпитализировать ребенка в стационар в случае тяжелого течения заболевания или развития осложнения.

Профилактика гриппа у детей:

Основным видом профилактики гриппа у детей является вакцинация. Она показана детям, посещающим дошкольные учреждения, детям часто страдающими простудными заболеваниями, детям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вакцинация проводится с начала осени. Вакцинация способствует выработке иммунитета против вируса гриппа. Даже, если привитой ребенок заболеет, он перенесет заболевание в легкой форме, а шанс развития осложнений у таких детей невелик. Вакцинация может использоваться у детей с 6 месяцев. Вакцинация должна проводиться ежегодно.

Помимо вакцинации, существуют и другие методы профилактики, направленные на повышение иммунитета, например, прогулки на свежем воздухе. Физическое развитие, закаливание.

Перед посещением школ, детских садов, поликлиник рекомендуется смазывать нос оксолиновой мазью.

Рекомендуется избегать мест скопления людей.

Необходимо часто и тщательно мыть руки. Не трогать лицо грязными руками, на руках могут находиться вирусные частицы.

Если в доме находится больной – необходимо:

- Изолировать больного гриппом в отдельную комнату
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным использовать медицинскую маску
- После каждого контакта мыть руки с мылом
- Ежедневно проводить влажную уборку.

Уважаемые родители, следите за состоянием здоровья своего ребенка! При малейших признаках вирусной инфекции - обращайтесь к врачу!

Грипп. Важность коллективного иммунитета



Грипп – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.

Основной путь распространения инфекции – воздушно-капельный (от зараженного человека здоровому) – при чихании, кашле, во время разговора.

Всем известно, что вакцинация против гриппа – основной действенный способ профилактики заболевания.

Вакцинация против гриппа проводится в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014 г. № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

Вакцинация проводится ежегодно.

С учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения охват прививками против гриппа в группах риска должен быть не менее 75%; охват прививками против гриппа населения в целом по стране и по субъектам Российской Федерации в отдельности - не менее 40%.

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь, т.к иммунитет формируется примерно в течении 2-х недель .

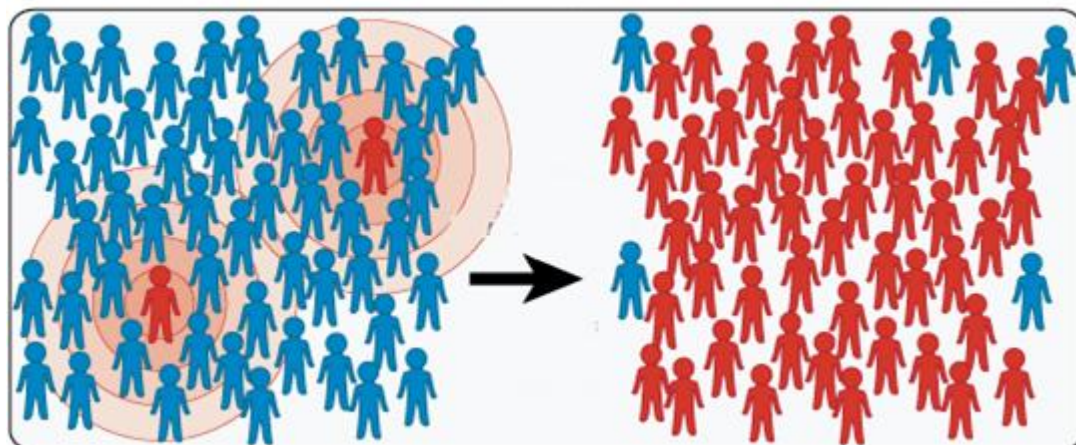
Иммунитет после проведенной прививки от гриппа должен успеть сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Вакцинация против гриппа снижает риск заболеваемости гриппом у детей и взрослых на 70-90%. В случае, если привитый человек инфицируется – грипп протекает в легкой форме, риск развития осложнений минимален.

Вакцинация снижает распространение инфекции среди контактных лиц, а также снижает риск формирования нового варианта вируса гриппа.

Чем больше людей привились против гриппа, тем больше невосприимчивых к вирусу гриппа лиц среди населения. Чем выше коллективный иммунитет, соответственно, тем меньше вероятность заболеть у человека, встретившегося с вирусом. При условии, что 90% людей привиты - остальные 10% не заболеют .

Итак, коллективный иммунитет защищает не только привитых, но и остальных группы населения, например тех, кто имеет противопоказания или медотвод от вакцинации (лица, с аллергической реакцией на куриный белок или иные компоненты вакцины, а также те, у кого отмечались сильная температурная или аллергическая реакция на предыдущую вакцинацию против гриппа).



Коллективный иммунитет снижает риск распространения вирусов гриппа.

Вакцинация - единственный надежный способ защиты от гриппа!

Гигиена при ОРВИ и гриппе

Что нужно делать, для того, что бы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих в случае уже начавшегося заболевания?

Возбудители этих заболеваний высоко заразны и передаются воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и выделений из носа, содержащие вирус-возбудитель. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, мелкие - способны долго находиться в воздухе и переноситься на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Из этого следует, что основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Доказано, что соблюдение на рутинной основе следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения инфекции.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
нечистыми руками



Чаше 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, при этом - пользоваться автоматической сушкой - обдувом нежелательно, предпочтительны одноразовые бумажные полотенца.
- После возвращения с улицы домой - обязательно вымыть руки и лицо с мылом, промыть или оросить носовые ходы раствором с изотоническим содержанием соли.
- Вирус- возбудитель проникает в организм через слизистые оболочки. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу - использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой салфеткой при необходимости прикосновения к глазам или носу.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, так как распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать телесные 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, при его отсутствии - ладонями или локтевым сгибом. Эта нехитрая мера снижает концентрацию вирусов в окружающей больного воздушной среде до 70 раз!
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, не забывая про дверные ручки, выключатели, пульты управления оргтехникой. Для дезинфекции воздуха использовать портативные кварцевые лампы и воздухоочистители.