ОБЛАСТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для членов информационно-пропагандистских групп

(сентябрь 2020г.)

*Дополнительная тема*

**ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОВЕДЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ, САНИТАРНО-ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ  РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ COVID-19**

**В ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Грипп и другие острые респираторные инфекции являются одними из самых распространенных инфекций и составляют 95% от общего числа инфекционных заболеваний, встречающихся среди населения.

На грипп в общей структуре острых респираторных инфекций приходится от 10 до 25% от общего числа заболеваний в зависимости от уровня эпидемии. Эпидемические подъемы заболеваемости ОРИ и гриппа обычно регистрируются в холодный период года.

К гриппу восприимчивы все люди, но, в первую очередь, заболевают дети, а потом взрослые. Эпидемический подъем заболеваемости продолжается в среднем 5-6 недель, но может удлиняться.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп, и более 200 вирусов, являющихся причиной острых респираторных инфекций. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Для гриппа характерно острое начало — высокая температура, ломота в мышцах и суставах, выраженная слабость, сильная головная боль, особенно в глазных яблоках и надбровных дугах, поражение верхних дыхательных путей. Заразиться гриппом легко — при контакте с больным человеком. Вирусы гриппа с мельчайшими капельками слюны при кашле, чиханье и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Эпидемический процесс гриппа в 2020-2021гг. по прогнозам будет носить умеренный характер.

По данным лабораторных исследований в области, как и в целом по Республике Беларусь, циркулируют варианты возбудителей, которые были активны и в прошлые годы.

**Грипп опасен своими осложнениями,** такими как миокардиты, пневмония, пиелонефрит, менингит, менингоэнцефалит, отит, бронхит и др. Любая эпидемия гриппа, даже невысокой интенсивности, сопровождается наличием летальных исходов у наиболее ослабленных лиц, особенно в возрасте старше 65 лет и у детей до 1 года.

Одним из надежных средств борьбы с эпидемиями гриппа было и остается вакцинирование.

В первую очередь необходимо прививаться лицам из групп высокого риска последствий заболевания гриппом – страдающим хроническими заболеваниями, а также лицам из групп высокого риска заражения – работникам тех профессий, которые имеют постоянные и частые контакты с населением (*врачи, учителя, работники торговли, ЖКХ, транспорта и сферы обслуживания, милиции т.д.*).

Прививка снижает риск заболевания гриппом на 70–90%. В Республике Беларусь с 15 сентября стартует прививочная кампания против гриппа.

Также реже болеют люди, которые придают значение закаливанию, занимаются физкультурой и спортом, уделяют внимание своему здоровью и ведут активный образ жизни.

Меры профилактики гриппа просты и доступны:

* соблюдение режима проветривания в помещениях;
* регулярная влажная уборка помещений с применением дезинфицирующих средств;
* соблюдение личной и общественной гигиены при кашле и чихании, использование одноразовых салфеток;
* соблюдение рационального питания, использование в рационе питания лука, чеснока, употребление овощей, фруктов, цитрусовых, соков;
* использование противовирусных препаратов — ремантадина, арбидола, интерферона (*детям и взрослым ежедневное закапывание по 5 капель в каждый носовой ход 2 раза в сутки*), оксолиновой мази (*смазывать носовые ходы ежедневно двукратно перед выходом на улицу и по возвращении домой*), поливитаминных комплексов для укрепления иммунитета;
* целесообразно использовать самомассаж, ароматерапию, но только по рекомендациям врача;
* по возможности не посещать массовые и зрелищные мероприятия;
* избегать переохлаждения и одеваться по погоде;
* побольше бывать на свежем воздухе, использовать доступные меры закаливания (*контрастный душ, обливание ног и др*.) и занятия физкультурой, спортом;
* соблюдать все рекомендации в случае заболевания, чтобы избежать осложнений (*своевременно обращаться за медицинской помощью, вызывать врача на дом, вести строгий постельный режим, проводить дезинфекцию и соблюдать меры предосторожности при уходе за больным*).

**Профилактика коронавирусной инфекции**

**Коронавирусная инфекция** – это воздушно-капельная инфекция. Путь передачи коронавируса от человека к человеку – воздушно-капельный, контактно-бытовой.

Возможность передачи коронавирусной инфекции от человека к человеку ограничена и в большинстве случаев осуществляется только при тесных контактах (*семейные контакты, а также тесные контакты на расстоянии ближе, чем 1,5м*).

**Максимальный инкубационный** период составляет 14 дней (*средний 5-7 дней*). Коронавирусная инфекция протекает в форме респираторной инфекции с лихорадочно-интоксикационным синдромом, кашлем, возможен насморк, боли при глотании, и в некоторых случаях может осложняться развитием пневмонии, дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности.

Факторами риска тяжелого течения заболевания является пожилой возраст, а также наличие сопутствующих заболеваний (*сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь легких*).

Министерством здравоохранения Республики Беларусь **принят ряд мер по предупреждению распространения коронавируса**.

В Гомельской области проводится целенаправленная работа по реализации «Комплексного плана мероприятий по предупреждению распространения инфекции COVID-19 в Гомельской области», утвержденного Гомельским областным исполнительным комитетом, и районных планов организационных и санитарно-противоэпидемических мероприятий по предупреждению возникновения и распространения инфекции COVID-19.

Усилен контроль за работой торговой сети, объектов общественного питания, предприятий, организаций и учреждений по соблюдению санитарно-противоэпидемических мероприятий.

В пунктах пропуска через Государственную границу Республики Беларусь специалистами таможенной, пограничной служб, санитарно-карантинных пунктов осуществляется проведение санитарно-карантинного контроля лиц, прибывших в Республики Беларусь, с использованием тепловизора и термометрией, в т.ч. лиц, прибывших в Аэропорт «Гомель».

В области осуществляется постоянное информирование населения об эпидемической ситуации по инфекции COVID-19 в мире и Республике Беларусь, мерах по профилактике заболеваемости острых респираторных инфекций с использованием СМИ.

Организовано проведение санитарно-противоэпидемических мероприятий в организациях, учреждениях различных видов деятельности (*здравоохранение, образование, социальное обслуживание, общественное питание и торговля, сфера бытового обслуживания, промышленность, сельское хозяйство*), на предприятиях при регистрации случаев заболеваний инфекцией COVID-19.

**Рекомендации по социальному дистанцированию**

**в период регистрации случаев инфекции COVID-19**

**(коронавирусной инфекции)**

***Социальное дистанцирование*** *– комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения*[*инфекционного*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F) *заболевания.*

***Цель******социального дистанцирования*** *– снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень* [*передачи инфекции*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8)*.*

***Принцип******социального дистанцирования*** *– человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на ¾ контакты за пределами дома и работы и на ¼ – на работе.*

*Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.*

**Основные рекомендации:**

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности (*поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг*).

 2. Не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным (*библиотек, музеев, кинотеатров, театров и других общественных мест*). Дети могут выходить только с семьей. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.

 3. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. В случае, если продолжаете спортивные занятия, убедитесь, что численность группы не превышает 5 человек и во время занятий соблюдается расстояние 1,5-2 м между людьми.

 4. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.

 5. Для сокращения потребности выходить из дома **можно использовать следующие меры**:

 удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь;

 каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (*помещения*);

 выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (*дома, офиса*);

 обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.

 6. Если выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, необходимо сократить контакты с другими людьми и сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга.

7. В случае необходимости получения медицинских помощи, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники.

При появлении симптомов респираторного заболевания (*повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.*) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызвать врача (*а при нахождении в течение 14 дней до возникновения симптомов за рубежом – вызвать скорую помощь*).

**Дополнительные рекомендации.**

 Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

 Постарайтесь не касаться руками лица.

 Как можно чаще мойте руки.

 Как можно чаще проветривайте помещения.

 Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

 Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.

 Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую попробовали или откусили.

 Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

**Правила поведения вне дома.**

*В каких случаях можно выходить из дома:*

 Если требуется получение срочной медицинской помощи.

 Необходимость посещения места работы.

 Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (*знакомыми*).

 Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

*Как вести себя после выхода из дома:*

 На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (*доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи*).

 В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.

 Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

*Как вести себя на работе:*

 Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.

 Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (*гелем, салфетками*).

 Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

 Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.

**При использовании медицинских масок необходимо соблюдать следующие основные правила:**

 1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

 2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (*резинками*) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

 3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (*носовому зажиму*), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

 4. Снять маску, удерживая за завязки (*резинку*) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

 5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

 6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

 7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Использовать маску следует **не более двух часов**.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (*увлажнения*), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Главное управление здравоохранения облисполкома

Главное управление идеологической работы, культуры и по делам молодежи облисполкома