

ЛЕКЦИЯ. Профилактика инфекционных заболеваний, в том числе новой коронавирусной инфекции.

Новая коронавирусная инфекция COVID-19 является острым респираторным заболеванием, вызванным новым коронавирусом (SARS-CoV-2).

Основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.

Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактным путями. Ведущим путем передачи SARS-CoV-2 является воздушно-капельный, который реализуется при кашле, чихании и разговоре на близком (менее 2 метров) расстоянии. Контактный путь передачи реализуется во время рукопожатий и других видах непосредственного контакта с инфицированным человеком, а также через пищевые продукты, поверхности и предметы, контаминированные вирусом. Известно, что при комнатной температуре SARS-CoV-2 способен сохранять жизнеспособность на различных объектах окружающей среды в течение 3 суток.

Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток, в среднем 5-7 суток.

Для COVID-19 характерно наличие *клинических симптомов* острой респираторной вирусной инфекции:

- Повышение температуры тела (> 90% случаев);
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев;
- Одышка (30%);
- Утомляемость (40%);
- Ощущение заложенности в грудной клетке (> 20%).

Также могут отмечаться боль в горле, насморк, снижение обоняния и вкуса, признаки конъюнктивита.

Наиболее тяжелая одышка развивается к 6-8-му дню от момента инфицирования. Также установлено, что среди первых симптомов могут быть миалгия (11%), спутанность сознания (9%), головные боли (8%), кровохарканье (2-3%), диарея (3%), тошнота, рвота, сердцебиение. Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться и при отсутствии повышения температуры тела.

В целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний должны своевременно и в полном объеме проводиться санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия.

Итак, что же конкретно необходимо сделать в рамках профилактики инфекционных заболеваний, в том числе и COVID-19:

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Как правильно мыть руки?

Начнем с простого вопроса: после каких действий нужно мыть руки, чтобы снизить возможность заболеть чем бы то ни было?

- До, вовремя и после приготовления пищи.
- Перед едой.
- После контакта с людьми в общественных местах.
- После контакта с предметами в общественных местах (стол, поднос, поручень, лестница, столб, скамейка и т. д).
- До и после лечения пореза или раны.
- После использования туалета.
- После сморкания, кашля или чихания.
- После прикосновения к животному, корму или экскрементам животных.
- После того, как касались мусора.

Как мыть руки



Трите руки мылом не менее 20 секунд. Нужен таймер? Дважды пропойте песню «С днем рождения тебя» от начала до конца. Тщательно вымойте руки под чистой проточной водой.

Как дезинфицировать руки?

Будем объективны, у вас не всегда может быть доступ к крану с водой. В этом случае используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе (не менее 60% спирта). Такое средство продается в маленьких пузырьках по 50 мл., либо в больших — до литра, в аптеках и магазинах косметики можно найти спиртовые салфетки. Дезинфицирующие средства могут быстро уменьшить количество микробов на руках во многих ситуациях. Тем не менее, они не избавляют от всех видов микробов (пусть на них и написано 99,9%). К тому же, дезинфицирующие средства могут быть не такими эффективными, когда руки заметно грязные или жирные. В этом случае сначала необходимо вымыть руки, а потом уже наносить гель.

Как пользоваться дезинфицирующим средством для рук:

- Нанесите гель на ладонь одной руки (прочитайте этикетку, чтобы узнать правильное количество);
- Потрите руки друг о друга;
- Втирайте гель по всей поверхности рук и пальцев, пока кожа не высохнет. Это должно занять около 20 секунд.

Обратите внимание: Если вы **НЕ** больны, вам не нужно носить лицевую маску все время, за исключением нахождения в группах с плотным скоплением людей (менее 1,5м.). Носить ее нужно, если был риск заражения, но пока симптомы не появились, а также, если вы не ухаживаете за больным.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Как правильно вести себя в общественных местах?

- Избегайте тесного контакта.
- Избегайте тесного контакта с больными людьми.
- Когда вы заболели, держитесь на расстоянии от других, чтобы они тоже не заболели.
- В магазинах не подходите близко к толпе, старайтесь не приходить в общественные места в час пик, чтобы не оказаться в очередях или плотном скоплении.

ПРАВИЛО 3. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома, когда вы больны.

- Если возможно, оставайтесь дома, не ходите в школу и не выполняйте поручения. Это поможет предотвратить распространение вашей болезни на других. Более того, это поможет не разболеться вам: тепло и покой — не просто просьбы врачей, это их требование!

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ И ЛИЦО

Закройте рот и нос

При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой. Можете чихнуть в сгиб локтя, но никак не в сторону и вниз — капли ваших жидкостей могут передаться окружающим. Грипп, COVID-19 и другие серьезные респираторные заболевания передаются от кашля, чихания или нечистых рук.

Дезинфицируйте руки карманным средством после контактов в общественных местах.

Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту. Микробам намного легче «выиграть», если вы трогаете грязными руками лицо, нос или другие части лица. Если с вашей руки микроб еще мог добраться только для гибели под напором мыла, то попав в слизистую — в глаз, носовую или ротовую полости, — он почти достиг своей главной цели.

ПРАВИЛО 5. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Практика других здоровых привычек

Чистите и дезинфицируйте часто используемые поверхности дома или в школе, особенно когда кто-то болен. К ним относятся: столы, дверные ручки, выключатели, столешницы, телефоны, клавиатуры, туалеты, смесители и раковины, телефоны. Высыпайтесь, будьте физически активными, контролируйте стресс, пейте много жидкости и ешьте питательную пищу. Даже статистика коронавируса показывает, что в зоне риска — люди с пониженным иммунитетом. Пора поднимать его всеми способами.