

Об эффективности использования СИЗ при распространении острых респираторных вирусных инфекций

Центральным научно-исследовательским институтом эпидемиологии Роспотребнадзора проведен проект «Мониторинг возбудителей ОРВИ, гриппа и COVID-19 в межэпидемический период».

В рамках проекта проводился анализ эффективности использования СИЗ (медицинская маска, перчатки, обработка рук дезинфицирующими средствами, и их комбинаций).

По результатам установлено, что среди лиц, использовавших СИЗ, количество инфицированных различными возбудителями ОРВИ было статистически значимо меньше, чем среди тех, кто СИЗ не использовал.

Ношение медицинской маски снижало вероятность заражения различными респираторными инфекциями в 1,8 раза, использование перчаток – в 1,3 раза.

При наличии контакта с больными острыми респираторными инфекциями, ношение медицинской маски снижало вероятность инфицирования возбудителями в 1,8 раза, использование перчаток снижало вероятность заражения в 2,7 раза.

Медицинские маски для защиты органов дыхания рекомендуется использовать:

- 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.

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

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхности маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменять на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует утилизировать, желательно в пакете;

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



Об ответственном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих

Уважаемые жители Саратовской области!

Управление Роспотребнадзора по Саратовской области в связи с ростом на территории региона заболеваемости COVID-19 обращает внимание граждан на необходимость использования средств защиты органов дыхания; соблюдения личной гигиены и социальной дистанции; ограничения контактов с лицами, имеющими симптомы респираторных заболеваний, ограничения посещения мест массового пребывания населения, пользования общественным транспортом. Особенно это касается лиц старше 65 лет и лиц с хроническими заболеваниями, для которых риск заражения коронавирусной инфекцией высок в связи с ослаблением защитных сил организма.

При появлении признаков заболевания острой респираторной вирусной инфекцией не следует посещать место работы, учебы и другие места с целью исключения рисков заражения других лиц!

Напоминаем, что для профилактики таких острых респираторных вирусных инфекций, как грипп, основной мерой является вакцинация; а для тех инфекций, для которых в настоящее время вакцинация широко еще не применяется – это безусловное использование профилактических средств и мер, которые доступны всем.

О рекомендациях по снижению рисков заболевания новой коронавирусной инфекцией для людей старше 60 лет

Роспотребнадзор напоминает, что новая коронавирусная инфекция особенно опасна для пожилых людей. Чтобы сохранить здоровье, постарайтесь соблюдать простые правила. Страйтесь реже посещать общественные места, меньше пользоваться общественным транспортом. Надевайте маску и перчатки в транспорте, магазинах, банке, МФЦ. Попросите близких сходить за продуктами или купить лекарства. Чаще мойте руки с мылом, особенно после посещения объектов торговли. Не прикасайтесь к лицу грязными руками. Прикрывайте рот салфетками, когда кашляете или чихаете. Дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь дома. Если чувствуете недомогание или повышение температуры, вызывайте врача на дом. Будьте здоровы!

Памятка

Профилактика 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, состояния иммунной системы.

Предрасположены к данным заболеваниям: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, иммунодефицитными состояниями).

Правило первое: часто мойте руки с мылом

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Именно руками мы чаще всего касаемся различных поверхностей, которые загрязнены вирусами и бактериями, которые затем переносим на слизистые глаз, носа, рта.

Мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками, аспертическими жидкостями.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.), удаляет загрязнения, в том числе вирусы. Для этих целей возможно использование бытовых моющих средств

Правило 2: соблюдайте дистанцию и респираторный этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Правило 3: ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции и включает полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Правило 4: защищайте органы дыхания с помощью маски

Идея использования лицевых масок из различных тканей не нова, особое значение она приобрела после того, как пришло понимание того, что массовость и быстрое распространение острых респираторных заболеваний связано в основном с воздействием вирусов. Среди прочих средств профилактики ношение масок занимает особое место, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте;
- 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.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость таких

масок различная и связана с тем, какая применяется пропитка. Однако нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

-маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

-страйтесь 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.

Правило 5: что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Раннее обращение за медицинской помощью поможет избежать осложнений. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Каковы симптомы гриппа, коронавирусной инфекции?

К основным симптомам данных инфекционных заболеваний относятся высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

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

Какие возможны осложнения при данных заболеваниях?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Своевременно начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Правило 6: что делать, если в семье кто-то заболел острой респираторной вирусной инфекцией?

Вызовите врача.

-Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1-1,5 метра от больного, постарайтесь его отделить от других членов семьи при помощи подручных средств.

-Ограничите до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

-Часто проветривайте помещение.

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

-Часто мойте руки с мылом.

-Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами, например, куском ткани, платком, полотенцем.

-Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Данные правила просты и доступны для применения каждому человеку, их выполнение позволяет существенно снизить риск заражения.

Правила профилактики новой коронавирусной инфекции

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности покрыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать рукаами глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. 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.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

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 оторвично 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 немедленно и тщательно вымыть руки. Мaska уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ/ КОРОНВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея,

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ ?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничите до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

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

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

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при
чихании и кашле



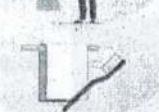
Антисептиками и мылом с
водой обрабатывайте руки и
поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте
медицинской маской



Избегайте людных мест и
контактов с больными людьми



Только врач может поставить
диагноз – вызовите врача, если
заболели



Используйте индивидуальные
средства личной гигиены

О рекомендациях по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь. Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранять Ваше здоровье!

Пользуйтесь масками в местах массового скопления людей – в общественном транспорте, магазине, при посещении банка или МФЦ. Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.

Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.

Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вам и Вашим родным!

Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в Ваш организм.

Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.

Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были простоянны прилавками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением – не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.

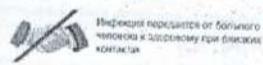
Если Вы заболели простудой, обязательно сообщите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

Берегите себя и будьте здоровы!

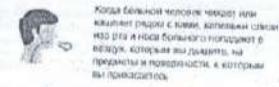
COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

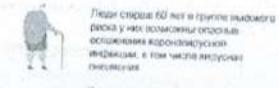
РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



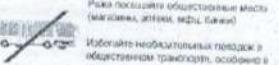
При кашле и чихании прикрывайте рот
и нос салфеткой, выбрасывайте её сразу
после использования



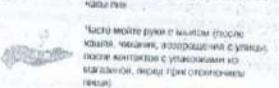
Пользуйтесь влажными
дезинфицирующими салфетками
протирайте ими сумки, телефоны, книги и
другие предметы, которые были в
общественных местах и в транспорте



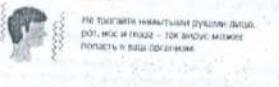
Пользуйтесь салфеткой или сотрудником
социальной службы помочь с оплатой
коммунальных услуг, приобретением
товаров дистанционно



В случае любого недомогания не
ходить в поликлинику, а вызывать
врача на дом



Если у вас проявляются признаки простуды, а ваши
близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки
простуды – ограничьте с ними



Если ваши близкие вернулись из-за
границы и у них появились признаки
простуды – ограничьте с ними

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как защитить от гриппа детей до 6 месяцев

Необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц, от начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Вакцинация против гриппа и беременность

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Основные меры профилактики

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания;
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в приватном;
- аже посещайте места скопления людей;
- используйте маску, посещая места скопления людей;
- избегайте обятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

Как защитить ребенка в период эпидемии гриппа

Рекомендовано чаще гулять с ребенком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей, таких как новогодние елки, кинотеатры, театры.

При малейших признаках заболевания обращайтесь к врачу

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



• гриппе и мерах его профилактики

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевших людей. Это связано с тем, что вирус, постоянно меняет свою структуру и новый, измененный вирус, способен поражать человека заново. Переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса пока организм не выработал.

Для кого опасен грипп

Особенно тяжело грипп переносят дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Кто в группе риска

- дети;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные с хроническими заболеваниями почек;
- больные с иммунонодефицитными состояниями;
- беременные женщины;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

Как происходит заражение гриппом

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки.

Симптомы гриппа

- высокая температура (38-40°C);
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;
- ухудшение аппетита (тошнота, рвота).

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения гриппа

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);
- энцефалиты, менингиты;
- грипп у беременной женщины может вызывать осложнения беременности, патологии плода;
- обострение хронических заболеваний.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Антибиотики и грипп

Принимая антибиотики в первые дни заболевания гриппом человек совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Профилактика гриппа

Самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь – ноябрь.

Почему нужна вакцинация от гриппа

- грипп очень заразен;
- быстро распространяется;
- вызывает серьезные осложнения;
- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

О температурном режиме на социальных объектах в период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции

Роспотребнадзор напоминает, что переохлаждение, связанное с резкими перепадами температуры в осенне-зимний период, может временно снизить защитные силы организма к респираторным инфекциям, в том числе и к COVID-19.

В связи с установившейся в ряде регионов Российской Федерации низкой температурой воздуха, а также в связи с началом эпидемического сезона по гриппу и ОРВИ, одновременно с оценкой гигиенических нормативов температуры воздуха в помещениях временного и постоянного нахождения взрослых и детей необходимо уделять внимание исправности и функционированию систем отопления, эффективности работы нагревательного и отопительного оборудования.

Особенно это касается объектов социальной инфраструктуры: медицинских, образовательных организаций, учреждений социального обслуживания детей и граждан пожилого возраста, домов для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также домов-интернатов для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Гигиенические нормативы температуры воздуха в помещениях объектов социальной сферы установлены санитарными правилами (СанПиН 2.4.1.3049-13, СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.4.3259-15, СанПиН 2.1.3.2630-10, СП 2.1.2.3358-16).

- 21 – 23° С в игровых младшей, средней, старшей групповых ячеек дошкольных организаций;
- 19 – 20 °С в спальнях всех групповых ячеек дошкольных организаций;
- 18 – 24°С в учебных помещениях и кабинетах общеобразовательных организаций;
- 20 – 26 °С в палатах лечебно-профилактических учреждений;
- не ниже 20 °С в помещениях для отдыха и игр в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- 20 – 22 °С в жилых комнатах в организациях социального обслуживания лиц пожилого возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Роспотребнадзор обращает внимание руководителей хозяйствующих субъектов на необходимость обеспечить ежедневный контроль за температурой воздуха в помещениях, при несоблюдении гигиенических нормативов принять безотлагательные меры по обеспечению температурных режимов.

В случае наличия у граждан жалоб на несоблюдение гигиенических нормативов, можно направлять обращения в территориальные органы Роспотребнадзора по субъектам Российской Федерации, на основании которых специалистами будут проведены контрольно-надзорные мероприятия с измерениями параметров микроклимата и принятием соответствующих мер административного воздействия, в случае подтверждения фактов нарушений.

О регистрации вакцины ФБУН ГНЦ ВБ "Вектор" Роспотребнадзора «ЭпиВакКорона»

Вакцина ФБУН ГНЦ ВБ "Вектор" Роспотребнадзора «ЭпиВакКорона» успешно прошла клинические исследования и 13.10.2020 зарегистрирована для использования в Российской Федерации (Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ЛП-006504).

«ЭпиВакКорона» ФБУН ГНЦ ВБ "Вектор" Роспотребнадзора создана на одной из перспективных синтетических платформ. Это пептидная вакцина, действующим началом которой являются синтетические аналоги тех участков вирусных белков, через которые иммунная система опознает вирусную частицу, так называемые эпиполы. Этот факт отражен в названии вакцины «ЭпиВакКорона» – эпиполная вакцина против коронавируса. При проектировании вакцины из ее состава исключены элементы, способные вызвать иммунопатологическое состояние организма, в частности, так называемое, антителозависимое усиление инфекции у вакцинированных людей.

В период клинических исследований все добровольцы чувствовали себя хорошо, никаких нежелательных реакций не было зафиксировано.

Запланированы два пострегистрационных клинических исследования: клиническое исследование с участием 150 человек старше 60 лет и многоцентровое клиническое исследование с участием 40 000 добровольцев.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руки глаза, нос и рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Сон, потребление пищи, включая полезные продукты (огурцы, яблоки, авокадо и минеральными витаминами), физическая активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИДАЙТЕ 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 используются: - при посещении мест массового скопления людей, поездках больными острой респираторной вирусной инфекцией; - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или многоразовыми. Какой стороной внутренней носят медицинскую маску - непринципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрываться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров; - старайтесь не касаться поверхности маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте 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 уместна, если она находится в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазинах, аптеках, а также при уходе за больным.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следите предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Бюджетный консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-49

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

1 ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхности (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2 СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руки лица, нос и рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ СЕБЯ РИТМ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКой



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

3 ЗАЩИДАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Риск заболевания: При этом, машины следует предохранять рот и нос от инфекций, которые, когда-то были, когда-то использовали другие люди.

Избегайте контакта с людьми и пассивной ингаляции многочисленных вирусов, можно уменьшить риск заболевания.

4 ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ СЕБЯ РИТМ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организму к инфекции. Соблюдайте здоровый сон, включая полноценный сон, потребление пищи, продуктов богатых белками, антиоксидантами и минеральными витаминами, физическую активность.

5 ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

При посещении мест массового скопления людей, въезда в общественный транспорт в период роста заболеваемости острой респираторными вирусными инфекциями:

- при уходе за больными острой респираторной вирусной инфекцией;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

- при посещении мест массового скопления людей, въезда в общественный транспорт в период роста заболеваемости острой респираторной вирусной инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

- при посещении мест массового скопления людей, въезда в общественный транспорт в период роста заболеваемости острой респираторной вирусной инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

- при посещении мест массового скопления людей, въезда в общественный транспорт в период роста заболеваемости острой респираторной вирусной инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

- влажную или отсыревшую маску следует сушить на чистую, сухую;

- не использовать 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 немедленно и тщательно мыть руки.

Маска уместна, если она находится в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазинах, аптеках, а также при уходе за больным.

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следите предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Приобрести можно на www.rosпотребнадзор.ru