**Профилактика острых респираторных инфекций, в том числе инфекции COVID-19, в период сезонного подъема заболеваемости**

       Учитывая, что сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями в нашей стране начинается ежегодно осенью, санитарно-эпидемиологическая служба рекомендует населению соблюдать ряд правил и мер профилактики заражения вирусными инфекциями.

       Крайне важно соблюдение принципа социального дистанцирования – комплекса немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

       Человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на 75% контакты за пределами дома и работы и на 25% – 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 принципы социального дистанцирования:

   1. Минимизируйте количество контактов с другими людьми (за пределами дома) - не выходите из дома, если в этом нет особой надобности. Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры:

·        общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи;

·        выбирайте услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);

·        удаленная работа, видеозвонки и конференцсвязь.

  2. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, сократите контакты с другими людьми и соблюдайте 1,5-метровое расстояние (социальную дистанцию) друг от друга. Если соблюдение социальной дистанции не представляется возможным, используйте маску.

        Среди прочих средств профилактики особое место занимает использование индивидуальных средств защиты органов дыхания (масок, респираторов и др.), благодаря которым ограничивается распространение вируса.  Медицинские маски для защиты органов дыхания используют при посещении мест массового скопления людей (магазины и другие объекты), поездках в общественном транспорте и т.д.; рисках инфицирования заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем (уход за больными, общение с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции).  
    Гигиена рук - это очень важная   и эффективная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции.  Как можно чаще мойте руки (при отсутствии возможности вымыть руки с мылом, используйте средство для дезинфекции или антисептическое средство для обработки рук).

      Соблюдайте «респираторный этикет» - кашлять и чихать необходимо в салфетку или, при отсутствии салфетки, в изгиб локтя.

       Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания):

       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);

        не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.

        Дополнительные рекомендации:

       -избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.   Постарайтесь не касаться руками лица;

       -увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна и проветривайте помещения;

        -проводите дезинфекцию контактных поверхностей, особенно дверных ручек, пультов телевизора, телефонов, компьютерной клавиатуры и других поверхностей, которых мы касаемся часто. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей   удаляет вирусы;

        -постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян;

        -не пользуйтесь общими столовыми приборами;

        -придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе).

      При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) соблюдайте домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, обращайтесь за медицинской помощью в организацию здравоохранения по телефону для консультации и /или вызова медицинского работника на дом.

Помощник врача-эпидемиолога                           С.В. Толпинская

УЗ «ЧериковскийрайЦГЭ