Как остановить распространение ОРВИ?



Простудой обычно болеют коллективно – всей семьей, классом, тру-довым составом. Распространяется респираторная вирусная инфекция двумя путями – воздушно-капельным и контактно-бытовым. Необязатель-но взаимодействовать с зараженным напрямую, чтобы простудиться.

Предотвращаем заражение воздушно-капельным путем

Вирусная инфекция передается, в основном, воздушно-капельным путем через капли мокроты, слизи, которые содержат вирус. Вирус рас-пространяет больной человек при кашле и чихании.

Вне организма вирус может существовать несколько недель. По-этому заболеть могут даже те, кто побывал в помещении, где ранее находился носитель.

Ношение маскибольным человеком не позволяет капелькам слюны попадать в воздух, тем самым препятствуя распространению вируса. Здо-ровому человеку они не помогут, поскольку не мешают вдыхать воз-дух.Важно помнить, что маску надо менять каждые 4 часа, иначе она ста-новится бесполезной.

И для здоровых, и для заболевших людей обязательно регулярно хорошо проветривать помещение – это связано с тем, что опасен не столь-ко сам вирус, сколько его высокая концентрация в замкнутом помещении. Поэтому проветривание помещения – лучшая профилактика такого спосо-ба заражения.

Предотвращаем заражение контактно-бытовым путем

Контактно-бытовой путь, вопреки заблуждению, не сводится к при-косновениям к больному. Для заражения таким способом нужно, чтобы:

• носитель вируса чихнул на какую-либо поверхность;

• здоровый человек соприкоснулся с ней;

• тот, на чьих руках осел вирус, коснулся слизистой (рта, носа или глаз).

Допустим, простуженный откашлялся, прикрыв рот рукой. Потом этой же рукой он взялся за перила. Они стали источником инфекции. Если один подержится за эти перила голой рукой, не будет касаться лица и вы-моет руки, он останется здоровым. А другой возьмется за перила в пер-чатках, но сразу же почешет нос – и вот вирус уже в его организме.

Таким образом, гигиена и проведение уборки в помещении – глав-ный барьер для инфекции.Необходимо регулярно мыть руки с мылом, ис-пользовать влажные гигиенические салфетки, антисептический гель для рук – вирусы могут передаваться при рукопожатии, при контакте с день-гами, поручнями в общественном транспорте, дверными ручками, пери-лами и пр.

Регулярно делайте влажную уборку помещения и дома, и в офисе. Если нет возможности сделать полноценную уборку (например, в офисе), постарайтесь хотя бы протирать столы и другие поверхности, в идеале — с дезинфицирующими средствами.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

УЗ «Дятловская ЦРБ» зам. главного врача Свиб Т.Э.