

Сегодня мы с вами поговорим о профилактике гриппа и всем уже известной коронавирусной инфекции COVID-19

Скажите пожалуйста что вы знаете об этих заболеваниях?

Что является возбудителем этих заболеваний?

Грипп и коронавирусная инфекция – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

Симптомы гриппа и ковид 19 схожи: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, потеря обоняния, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах.

Во-первых, как COVID-19, так и грипп имеют сходную клиническую картину. То есть оба вируса вызывают респираторные заболевания с вариантами течения от бессимптомного или легкого до тяжелого, либо со смертельным исходом.

Во-вторых, оба вируса передаются при физическом контакте, через аэрозоль, а также загрязненные предметы. Таким образом, в обоих случаях будут результативными одни и те же меры общественного здравоохранения, такие как соблюдение гигиены рук и респираторного этикета (прикрывание рта и носа при кашле или чихании сгибом локтя, либо салфеткой, которую после этого выбрасывают).

К важным различиям можно отнести темпы передачи инфекции. Средняя продолжительность инкубационного периода (время от момента заражения до возникновения симптомов) и время генерации (время между заражением одного человека и заражением другого) при гриппе меньше. По оценкам, время генерации при COVID-19 составляет 5–6 дней, тогда как при гриппе оно составляет 3 дня. Это означает, что грипп может распространяться быстрее, чем COVID-19.

Кроме того, ключевым элементом в распространении гриппа является передача инфекции в течение первых 3–5 дней болезни и, возможно, до дебюта симптомов, то есть до появления симптомов заболевания. С другой стороны, хотя поступают сведения, что у некоторых больных COVID-19 вирусовыделение может возникать за 24–48 часов до возникновения симптомов, в настоящее время, как представляется, оно не играет столь важной роли в распространении инфекции.

Согласно последним данным, репродуктивное число, то есть количество лиц, которых может заразить один больной, при COVID-19 находится в диапазоне

от 2 до 2,5, что выше, чем при гриппе. Однако проведение оценок в отношении возбудителей COVID-19 и гриппа в значительной мере зависит от конкретного контекста и времени, поэтому прямые сравнения не всегда корректны.

При передаче гриппа среди населения важная роль принадлежит детям. При COVID-19 дети, по предварительной информации, в меньшей степени подвержены заражению, чем взрослые: показатель пораженности в возрастной группе 0–19 лет низок. Кроме того, по предварительным данным обследований домохозяйств в Китае, заражение детей происходит от взрослых, а не наоборот.

Смертность при COVID-19, вероятно, выше, чем при гриппе, особенности сезонном гриппе. Истинный коэффициент смертности в настоящее время определен неточно, однако, по имеющимся сведениям, летальность (то есть количество умерших, отнесенное к числу зарегистрированных случаев заболевания) колеблется в пределах 3–4%, а доля умерших от инфекции (количество умерших, отнесенное к числу лиц с инфекционными заболеваниями) ниже. Смертность при сезонном гриппе обычно находится на уровне до 0,1%. Тем не менее, смертность в значительной степени зависит от доступа к медицинской помощи и ее качества.

ВАЖНО!

Что нужно делать при появлении симптомов вирусного заболевания?

·никогда не занимайтесь Самолечением при гриппе, поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач

При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом

очень опасно переносить грипп на ногах, это может привести к тяжелым осложнениям

Что делать, если вы заболели:

Оставайтесь дома

Соблюдайте постельный режим

Выполняйте все рекомендации лечащего врача

При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком

Принимайте лекарства вовремя

Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

Как защитить себя от гриппа

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)
- Мойте руки

Какие способы защиты от вирусов вы знаете?

Как и чем мыть руки?

Мытьё рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

понятия «стандартного» антибактериального мыла не существует. В такие мыла вносят антимикробные добавки, но они могут быть разные и в разном количестве. Некоторые производители могут использовать мыло с такой пометкой и просто без добавок в качестве удачного маркетингового хода. Критериев эффективности такого мыла нет, если не идёт речь о дезинфицирующем средстве - кожном антисептике.

Так называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как вирусы не бактерии и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться любым мылом, это обеспечит примерно одинаковый эффект.

Мытьё рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

Когда мыть руки?

До:

- Приготовления еды

- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

После:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

В условиях активного распространения коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что чистые руки залог здоровья и взрослых, и детей. В условиях, когда у вас нет возможности помыть руки, целесообразно использовать кожные антисептики.

Кожный антисептик – современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук. Простота использования и разнообразные формы выпуска сделали их очень популярными и востребованными, особенно в период пандемии коронавирусной инфекции. В момент выбора, какое именно средство приобрести, стоит обратить внимание на спектр действия антисептика, содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того чтобы понимать сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать.

При выборе дезинфицирующего средства всегда нужно обращать внимание, на возбудителей какой этиологии он воздействует. Если вы выбрали средство только с антибактериальным действием, то имейте в виду, что в период распространения ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний, он вам

может не помочь, так как эффективность этого средства в отношении вирусов не изучалась. В таком случае стоит выбрать кожный антисептик с широким спектром действия, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы. Чтобы понять, на каких возбудителей воздействует средство необходимо прочитать инструкцию.

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80 % изопропилового или этилового спирта.

Важно понимать, что потереть антисептик между ладонями в течение 5 секунд недостаточно. В инструкции по применению стоит обратить внимание на время экспозиции и количество средства, которое необходимо для однократной обработки рук. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы. Будьте здоровы!

Еще одним важным моментом в период пандемии является ношение гигиенических масок.

Давайте посмотрим небольшую презентацию на эту тему