

О гигиене при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаше проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Правила профилактики гриппа. Информационная кампания по вакцинации от гриппа

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа. Заболевание чрезвычайно заразно. Даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация. Вместе с тем, сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Какие вакцины используют для иммунизации в 2020 году?

Для иммунизации используются противогриппозные вакцины, как правило, трехвалентные, т.е. формирующие иммунитет к 3-м эпидемически актуальным штаммам вируса гриппа подтипов А (H1N1 и H3N2) и типа В. Штаммовый состав всех вакцин практически ежегодно обновляется на основании научного прогноза циркуляции вирусов гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8—12 дней и сохраняется до 12 месяцев, в связи с чем проведение прививок рекомендовано ежегодно в предсезонный период активизации распространения вирусов гриппа (обычно в осенний период). Введение вакцины против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом и снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесенной гриппозной инфекции. Вакцинация вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа.

Информация о составе вакцины в обязательном порядке изложена в инструкциях по применению, которые находятся в прививочном кабинете медицинской организации. Перед проведением профилактических прививок пациенту или его родителям (опекунам) разъясняется необходимость иммунизации, возможные поствакцинальные реакции и осложнения, а также последствия отказа от иммунизации.

Где привиться?

Профилактические прививки можно получить во всех государственных медицинских организациях по месту прикрепления или в мобильных пунктах. Иммунизация проводится в рамках Национального и Регионального календаря профилактических прививок бесплатно. Кроме того, частные медицинские организации также проводят вакцинацию против гриппа.

Кого прививают?

Вакцинация может приносить пользу для всех групп населения, однако имеет особую важность для людей, подвергающихся повышенному риску развития тяжелых осложнений гриппа.

- прививают детей с 6 месяцев, учащихся 1—11 классов;
- студентов высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений;
- взрослых, работающих по профессиям и отдельным должностям (работники предприятий общественного питания и пищевой промышленности, торговли, транспорта, коммунальной сферы, сферы обслуживания и др.),
- работников медицинских и образовательных учреждений,
- беременных женщин (при вакцинации которых против гриппа используются вакцины, не содержащие консервантов);
- лиц, подлежащих призыву на военную службу;
- лиц, старше 60 лет.

Кроме того, профилактические прививки рекомендуются в первую очередь лицам с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом. К ним относятся такие категории, как часто болеющие ОРВИ, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Как привить работников?

Руководитель учреждения любой формы собственности может также организовать вакцинацию своим работникам. Для этого он может направить письменное обращение со списком желающих привиться в ближайшую к организации поликлинику.

Что такое правильное питание?

Что такое правильное питание - баланс энергии: т. е. сколько человек съел, столько он и должен истратить энергии в процессе своей жизнедеятельности и физиологической нагрузки.

Нам надо есть 4-5 раз в день, чтобы получить все необходимые питательные вещества и витамины. Если пропустить трапезу, например, не позавтракать или не ужинать, этим можно нанести вред своему организму. Ведь так он не получит все те вещества, которые ему необходимы для роста и развития. Очень вредно перекусывать на ходу.

Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. В состав нашей пищи обязательно должны входить белки («строительный материал» для нашего организма), детям они особенно нужны, углеводы (их можно сравнить с топливом для организма, благодаря углеводам человек становится более выносливым и работоспособным), жиры (жиры важнейший источник энергии, к тому же в жирах содержатся жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К)).

<Наш организм почти на 80% состоит из воды, поэтому очень важно каждый день пить достаточно чистой воды. Особенно важно это в жару, во время болезни, при физических нагрузках. Жидкость также содержится в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах, поэтому очень важно употреблять их ежедневно в пищу. А вот питаться «всухомятку» очень вредно.

Не секрет, что неправильное питание служит скрытым источником многих заболеваний человека. Жирная и сладкая пища в больших количествах способствует появлению лишнего веса. Постоянное употребление пищи, богатой консервантами и красителями со временем отравляет организм, к тому же негативно сказывается на нашей коже: появляются прыщи, жирный блеск. Давайте разберемся, какие продукты полезные, а какие вредят нашему организму?

Полезные продукты:

- Фрукты и овощи принесут организму колоссальную пользу, так как являются вкусной и полезной едой, насыщенной витаминами и массой других полезных веществ.
- Растительное масло. Ему присущ антиоксидантный эффект, за счет чего стабилизируется работа сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.
- Орехи богаты витаминами и микроэлементами необходимыми для нормальной жизнедеятельности.

- Кисломолочные продукты. Эта группа продуктов считается полезной за счет содержания необходимых для нашего организма бактерий, витаминов и микроэлементов.

Вредные продукты:

- Соусы
- Фаст фуд
- Шоколадные батончики
- Сладости и мучные изделия в большом количестве

В таких продуктах нет пользы, зато они могут нанести колоссальный вред организму.

Рекомендации родителям: как правильно организовать питание школьника

Здоровое питание ребенка является залогом его нормального роста и развития. Основные принципы здорового питания следующие:

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в белках и аминокислотах, жирах и жирных кислотах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и микроэлементах, биологически активных веществах;
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение разнообразного рациона и оптимального режима питания;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающей сохранение их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов и готовых блюд;
- исключение использования фальсифицированных продуктов.

Рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять 3,5–4 часа. В образовательных организациях дети проводят 5–6 часов в день, а учащиеся, посещающие группу продленного дня, 7–8 часов. Поэтому один или несколько приемов пищи ребенок должен получать в образовательной организации.

В образовательных организациях создаются условия для здорового питания учащихся. С информацией об организации питания, расписанием приемов пищи и меню можно ознакомиться на информационных стендах или официальном сайте образовательной организации в соответствующем разделе. Поскольку завтрак для учащихся 1-ой смены предусмотрен после второго урока, первый прием пищи должен происходить у ребенка дома. Далее, в зависимости от времени нахождения в образовательной организации, необходимо обеспечить ребенку обед и полдник. Ужинают дети дома.

При приготовлении блюд дома следует учесть меню образовательной организации, чтобы избежать повторения блюд, обеспечить оптимальную энергетическую ценность и химическую сбалансированность суточного рациона. При этом важно контролировать потребление жира (исключать жареные блюда, ограничивать употребление колбасных изделий и мясных копченостей, снимать при приготовлении кожу с птицы, отдавать предпочтение продуктам с низкой жирностью); контролировать потребление сахара (ограничивать употребление варенья, шоколада, конфет, кондитерских изделий, сладких газированных напитков); контролировать потребление соли (норма составляет 3–5 граммов). При приготовлении предпочтительнее использовать способы, максимально сохраняющие полезные свойства продуктов и их пищевую ценность (приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание).

В ряде образовательных организаций установлены аппараты по выдаче продуктов. Важно объяснять детям, что употребление продуктов из аппаратов не заменяет завтрака, обеда или полдника, а также,

что избыточное потребление сладких кондитерских изделий, составляющих основу ассортимента данных аппаратов, может стать причиной серьезных заболеваний обмена веществ, привести к повышению массы тела, ухудшить способность переносить физические нагрузки. Следует указывать на пользу употребления фруктов и овощей.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!