

Уважаемые родители!

В Управлении Роспотребнадзора по Томской области продолжает работу

до 18 февраля тематическая «горячая линия»

по профилактике острых респираторных вирусных инфекций и гриппа.

В режиме рабочего времени специалисты ответят на вопросы об основных мерах профилактики ОРВИ и гриппа, правилах ношения маски как индивидуального средства защиты в период подъема заболеваемости, предложат рекомендации для родителей, как уберечь детей от инфекции в эпидемический сезон.

Кроме того, можно получить пояснение о реализации Постановления главного государственного санитарного врача по Томской области от 21.01.2019 №1 «О мерах по снижению заболеваемости гриппом и другими острыми респираторными вирусными инфекциями в Томской области».

Тематическая «горячая линия» в Управлении Роспотребнадзора по Томской области организована по следующим телефонам: 8(3822) 24-97-18, 8(3822) 44-67-32. Также информацию можно получить в ФБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии в Томской области по телефону: 8 (3822) 40-69-90.

Памятка

Как известно, источниками возбудителей гриппа и острых респираторных инфекций являются больные люди и носители возбудителей инфекции. Эти заболевания отличаются высокой контагиозностью, т.е. заразиться можно быстро, в короткие сроки, и практически в любом месте, особенно, где отмечается скопление людей. Распространение возбудителей инфекции происходит воздушно-капельным, воздушно-полевым и контактно-бытовым путем. Отсюда важно соблюдать правила личной гигиены и индивидуальной защиты. В первую очередь - это гигиена рук и использование медицинских масок.

Как правильно мыть руки?

Существует следующий алгоритм мытья рук с мылом и водой:

- увлажнить руки водой;
- нанести на ладони необходимое количество мыла и потереть ладони;
- правой ладонью растереть мыло по тыльной поверхности левой кисти и наоборот;
- переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь;
- соединить пальцы в «замок» тыльной стороной пальцев растирать ладонь другой руки;
- охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть круговыми движениями, поменять руки;
- круговыми движениями потереть сомкнутыми пальцами одной руки потереть ладонь другой руки, поменять руки;
- тщательно смыть руки проточной водопроводной водой;
- тщательно промокнуть руки одноразовым полотенцем;
- использовать полотенце для закрытия крана (если в общественных местах);

Продолжительность процедуры – 40-60 секунд.

Алгоритм проведения гигиенической обработки рук кожным антисептиком, после его нанесения на ладони, аналогичен процедуре мытья рук.

Правила использования медицинских масок.

Именно одноразовые медицинские маски промышленного производства являются самым простым и доступным для массового применения средством предотвращения передачи возбудителей ОРВИ воздушно-капельным путем. Как их правильно носить?

- использовать маску однократно, менять не реже, чем через 3 часа, если маска увлажнилась – ее следует заменить на новую;

- надевать маску следует так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок, и плотно фиксировалась. При наличии у маски складок – их необходимо развернуть, при наличии вшитой гибкой пластины – плотно прижать по спинке носа для плотного прилегания. Если маска цветная, то следует надевать белой стороной к лицу;

- при использовании маски необходимо избегать прикосновений к фильтрующей поверхности (внешняя сторона) руками; в случае прикосновения к ней – руки необходимо вымыть или обработать кожными антисептиками;

- снимать маску следует за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности;

- если в медицинских организациях медицинские маски подлежат обеззараживанию и удалению как отхода класса В, то в домашних условиях использованные медицинские маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

В домашних условиях, если нет возможности приобрести медицинские маски, можно использовать самостоятельно изготовленные четырехслойные марлевые повязки прямоугольной формы. Правила их использования аналогичны правилам использования медицинских масок. Самостоятельно изготовленные четырехслойные марлевые повязки в целях повторного использования обезвреживают путем погружения в раствор любого моющего средства с последующим кипячением в течение 15 минут (или стирают в стиральной машине в режиме кипячения при температуре 95 гр.). Затем повязки прополаскивают, просушивают и проглаживают с двух сторон.

Итак, в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется:

- Избегать мест массового скопления людей.

- При необходимости посещения многолюдных мест держаться дистанции в 1 м (на расстоянии вытянутой руки).

- В местах скопления людей и при близком контакте с ними использовать медицинскую маску.

- Соблюдать «респираторный этикет».

- Как можно чаще и тщательно мыть руки с мылом; обрабатывать кожным антисептиком.

- Регулярно проводить влажную уборку в доме и на рабочих местах, проветривать помещения.

- Ежедневно гулять на свежем воздухе, соблюдать режим питания, труда и отдыха.

Помните! В случае обнаружения признаков заболевания следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью и во избежание осложнений не заниматься самолечением.