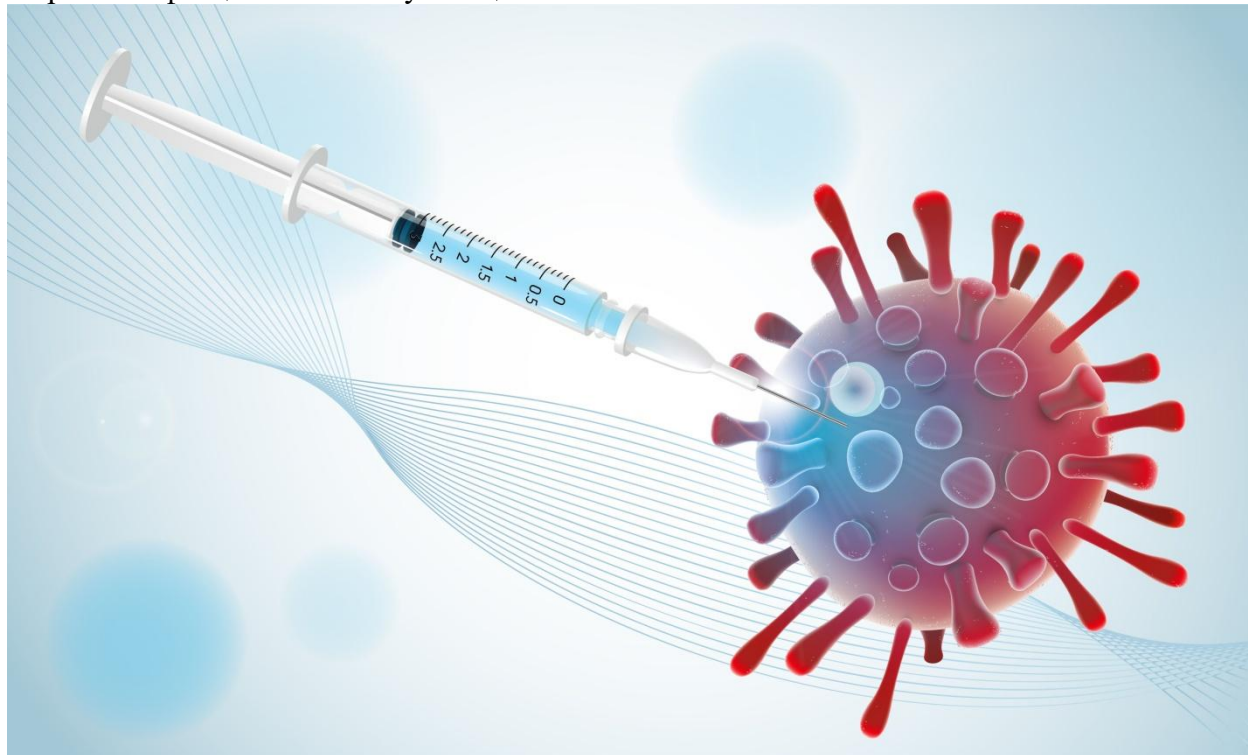


Осенне-зимний период характеризуется подъемом заболеваемости респираторными инфекциями. Особенно выражено себя проявляет COVID-19 и грипп, так как быстро и легко распространяются, нередко тяжело протекают и вызывают осложнения.

Как же защитить себя при наступлении холодов?

Самый эффективный метод защиты от COVID-19, гриппа и некоторых других респираторных инфекций – это иммунизация.



Но поскольку прививки защищают не от всех респираторных инфекций надо также следовать методам неспецифической профилактики:

- Нельзя переохлаждаться. Низкие температуры и так создают благоприятную среду для распространения респираторной инфекции, а переохлаждение еще и снижает иммунитет.
- Стоит избегать мест массового скопления людей, общественного транспорта и не контактировать с людьми, имеющими признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа). Если это невозможно, то обязательно надо носить медицинскую маску.
- Следуют стараться дышать через нос, а не рот, так как это способствует более тщательному очищению вдыхаемого воздуха.
- Нужно соблюдать правила личной гигиены (мыть руки и лицо с мылом).
- Желательно чаще проветривать помещения, делать влажную уборку.
- Для повышения иммунитета стоит придерживаться здорового образа жизни: правильно питаться, делать зарядку, гулять на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).

Стоит ли делать прививку, когда сезон эпидемии гриппа уже начался?

Хотя лучше всего делать прививку против гриппа в сентябре-октябре, даже зимой можно прививаться. Иммунитет к вирусу после прививки формируется в течение 10-14 дней, поэтому защиту от инфекции все еще можно получить даже в сезон гриппа, если Вы еще не успели заболеть.

Если прививка от гриппа не защищает от других ОРВИ, стоит ли тогда прививаться?

Определенно, стоит. Большинство ОРВИ протекает гораздо легче COVID-19 и гриппа и не ведут к таким грозным осложнениям. COVID-19 и грипп же могут закончиться даже

летальным исходом. Особенно они опасны для детей, взрослых старше 60 лет и лиц с хроническими заболеваниями.

Можно ли заразиться COVID-19 или гриппом от прививки?

Заразиться COVID-19 или гриппом от прививки невозможно. У некоторых только что привитых людей может развиться вакцинальная реакция (боль в месте инъекции, головная боль, повышение температуры и другие), но она кратковременна и не несет вреда организму.

Прививка от гриппа дает 100% гарантию не заболеть гриппом?

Есть небольшая вероятность заболеть гриппом после вакцинации, так как существует множество штаммов гриппа, а прививка содержит в себе антигены только тех штаммов, что будут наиболее распространенными в сезон гриппа. Но даже если привитый человек заболеет гриппом, он перенесет его в гораздо более легкой форме и без осложнений, из-за сходных антигенов у разных штаммов вируса гриппа.

Кроме вакцинопрофилактики одним из самых эффективных методов воздушно-капельных инфекций является маска.

Она замедляет распространение вирусных инфекций. Когда человек кашляет или чихает, вирусные частицы распространяются на расстояние до 8 метров, при разговоре на 1,8 метров — это больше, чем социальная дистанция.



Лучше всего носить медицинскую маску.

Исследования показали, что медицинские маски обладают более сильным защитным действием по сравнению с домашними хлопковыми при инфекциях дыхательных путей. Медицинская маска защищает от контакта с каплями и аэрозолями, которые могут содержать микробы, фильтрует крупные частицы в воздухе при вдохе.

Если же маска тканевая, она должна быть изготовлена из плотного материала, лучше всего из хлопка, быть двухслойной или иметь дополнительный слой в качестве фильтра. Тканевая маска улавливает мельчайшие капли, которые выделяются во время разговора, кашля или чихания. Вероятно она может действовать как барьер, защищающий от вдыхания микроскопических капель, но это зависит от плотности материала из которого изготовлена маска.

Наиболее эффективные тканевые маски состоят из нескольких слоев плотной ткани, такой как хлопок. Многослойная маска не позволит основному количеству капель проникнуть через маску или вырваться из нее. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не рекомендует использовать маски или респираторы с клапанами выдоха. Такие маски предназначены для промышленных рабочих, они обеспечивают защиту от вдыхания пыли и более крупных частиц, когда клапан закрывается при вдохе. Этот клапан открывается на выдохе, облегчая дыхание, позволяя любому вирусу проходить через отверстие клапана. Это делает маску неэффективной для предотвращения распространения COVID-19 или любой другой ОРВИ.

Когда маска необходима.

Обязательно носить маску в общественных местах. Это касается и тех, кто полностью вакцинирован, чтобы обеспечить максимальную защиту и предотвратить возможное распространение COVID-19 среди других людей. Ими могут быть непривитые, люди с медотводом, с ослабленным иммунитетом, люди из групп риска тяжелого течения инфекции.

Обязательно нужно надеть маску при контакте с заболевшим или когда сами болеете и кто-то заходит в комнату, где вы находитесь.

Нет необходимости носить медицинскую маску на улице.

Детям до 2 лет не нужно надевать маску, для них это может быть опасно.

Эффективность использования масок выше при правильном использовании.

Надо надеть маску так, чтобы были закрыты рот и нос, и она прилегала плотно к лицу. Если маска велика, можно завязать ушные петли. Не нужно прикасаться к маске во время ношения. Если маска намочилась или испачкалась, ее следует заменить на другую.

Снимать маску надо аккуратно, держась за петли для ушей, далее сложить пополам и выбросить, после чего вымыть руки с мылом.

Многоразовые маски нужно стирать с мылом или стиральным порошком как можно чаще, но не реже одного раза в день. Носить использованную маску в отдельном плотно закрытом пакете.

Сейчас на просторах интернета можно встретить много информации, относящейся к COVID-19. Некоторые сообщения трудно интерпретировать, у людей возникают заблуждения, например, “маски не работают” или “маски из разных материалов препятствуют распространению вирусов одинаково”, или “ношение маски нарушает доступ кислорода, затрудняет дыхание”.

В начале пандемии не на все эти вопросы были ответы. Сегодня ученые знают больше, есть исследования, которые развеяли многие опасения и доказали какие маски эффективнее, как правильно их носить, какой материал лучше.

Еще один вопрос, который беспокоил многих – насколько безопасно ношение масок для людей с патологией легких. Предполагалось, что ношение маски снижает потребление кислорода или заставляет их вдыхать собственный углекислый газ. Исследования доказали, что маски не лишают людей необходимого кислорода.

Всемирная организация здравоохранения ВОЗ подтверждает, что длительное ношение маски может быть неудобным, но оно не снижает уровень кислорода в крови и не приводит к интоксикации углекислым газом.

Маски для лица в сочетании с вакцинацией, мытьем рук с мылом, соблюдением социальной дистанции наиболее эффективны в сдерживании распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.