

Анализ заболеваемости коронавирусной инфекции в Республике Алтай, проводимый Роспотребнадзором, показывает, что в очагах инфекции количество заболевших напрямую зависит от соблюдения мер профилактики, наличия строгого контроля за выполнением профилактических мероприятий в семьях, предприятиях и организациях.

Так, в семейных очагах, где больного оставляют на домашнем лечении, и все члены семьи соблюдают требования самоизоляции и в полном объеме выполняют меры профилактики при уходе за больным, заболевает лишь один из членов семьи. Таких примеров десятки. Напротив, там, где пренебрегают мерами профилактики, собирают большое количество людей на семейные торжества, болеют все члены семьи, включая детей. Наибольшее количество семейных очагов инфекции возникло вследствие проведения семейных мероприятий. Всего на 29 июля в регионе зарегистрировано 760 домашних очагов с общим числом заболевших 1393.

Эпидемиологическое расследование случаев заболевания показывает, что болеют те, кто не соблюдает меры профилактики новой коронавирусной инфекции. Беспечность, даже порой, безответственное отношение граждан к себе, своим близким, родным, коллегам и окружающим их людей, игнорирование мер защиты и профилактики вновь и вновь приводит к новым случаям заражения.

В очередной раз обращаем внимание жителей региона на меры профилактики коронавируса:

Если в семье выявлен больной коронавирусом, для всех членов семьи обязательно соблюдение мер профилактики:

- Максимально ограничить количество контактов;
- Если вы работаете и имеется возможность выполнять работу удаленно, сообщите своему руководителю об угрозе распространения инфекции и необходимости перевода вас на дистанционное выполнение работы;

- Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и других) удаляет вирусы.

- Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
 - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
 - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
 - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

— не используйте вторично одноразовую маску;

— использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Помните, что маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, ношение маски — одиночная мера и не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

- Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Если почувствовали признаки заболевания коронавирусом, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Берегите себя и своих близких!