

Возбудители респираторных инфекций очень 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.

Особенно тяжело переносят инфекцию маленькие дети и пожилые люди. Для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

В группу риска входят также люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких), сердечнососудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность) и другими хроническими заболеваниями, беременные женщины, медицинские работники, работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и все, кто по роду профессиональной деятельности контактирует с большим количеством людей.

Как не заразить окружающих?

- Оставаться дома, самоизолироваться.

- 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, меняя её на новую каждый час.



- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот и нос, по возможности - одноразовым платком, если его нет - 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.



- Регулярно проветривать помещение, использовать для дополнительного обеззараживания помещения бактерицидные лампы или рециркуляторы.

