

Опасность заболеваний

Пациенты, входящие в группу риска, для которых вирусные заболевания могут привести к осложнениям:

дети

пожилые люди

пациенты с хроническими патологиями сердечно-легочной системы (бронхиальная астма, бронхообструкция, порок сердца, ишемия)

беременные женщины

люди, часто контактирующие с различными категориями населения

Заражение вирусными заболеваниями может привести к тяжелейшим осложнениям:

сепсис — инфекционное заражение крови;

пневмония — воспаление легких;

менингит, энцефалит — инфекционно-воспалительное заражение головного, спинного мозга;

инфицирование плода;

обострение хронических патологий.

Во время нестабильной эпидемиологической обстановки люди **должны соблюдать правила профилактики**, даже если они не входят в группу риска. При несоблюдении рекомендаций опасности подвергаются люди из их ближайшего окружения.

Предписания в эпидемический период

Чтобы появился результат от профилактики респираторных вирусных заболеваний в эпидемическом сезоне,

работодатель предупреждает о соблюдении правил:

запрет на проведение массовых мероприятий, праздников;

ограничение количества людей, находящихся в одном офисе;

обязательные измерения температуры тела ежедневно по приходе на работу;

при появлении признаков болезни работник остается дома;
часть людей переводится на работу из дома;
если в одном помещении находится более 1 человека,
требуется использовать защитные маски.
Если один из сотрудников заразился, может потребоваться
временный карантин. Это поможет исключить массовое
распространение болезни.

Правила гигиены

В обязательные профилактические методы входит соблюдение
гигиены, выполняемой по правилам:
частое мытье рук бактерицидным мылом;
периодические проветривания помещений, особенно если в них
находится большое количество людей;
использование одноразовых масок, которые меняют каждые 2–3
часа;
обработка окружающих предметов спиртовыми салфетками
(стол, телефон, ручки);
исключение рукопожатий, объятий;
отсутствие прикосновений к лицу при работе в офисе;
открытие дверных ручек при помощи одноразовых салфеток;
при необходимости используют антисептические гели;
личная посуда для употребления пищи и питья.
Применение антисептических и антибактериальных компонентов
помогает уничтожить не только вирусы, но и иные возбудители
разных заболеваний, такие как бактерии и грибы.

Вакцинация

Ежегодно разрабатывают новые вакцины против гриппа
и других вирусных заболеваний. Они защищают человека
только на 1 эпидемический сезон. В следующем году
вирусные микроорганизмы мутируют, поэтому идентичный
препарат не действует на него. **Своевременная**

вакцинация приводит к следующим эффектам:

- выработка антител на внедрение небольшого количества инактивированных микроорганизмов;
- усиление общей резистентности иммунитета к внедрению других вирусных заболеваний.

Постоянное наличие антител помогает иммунитету

реагировать на «знакомые» возбудители. Поэтому при заражении он своевременно выделяет защитные клетки, человек не заболевает.

Влажная уборка

В период обострения эпидемической обстановки в организациях требуется увеличить количество влажных уборок за 1 сутки. Рекомендуется проводить их **3 раза в день**. Применяется мытье полов, протирание поверхностей, дезинфекция основных предметов, с которыми соприкасается человек. В процессе уборки добавляют химические вещества, обладающие обеззараживающим действием.

На время влажной уборки персонал выходит из помещения. После ее завершения рабочий процесс продолжается.

Обеззараживающее оборудование

В помещениях, где постоянно находится большое количество людей, рекомендуется приобретать оборудование, обладающее противовирусным, антибактериальным, противогрибковым действием.

Используют следующие приборы:

рециркулятор — очищает и обеззараживает воздух благодаря переходу по внутренним системам фильтрации;

бактерицидный облучатель — прибор открытого типа с кварцеванием воздуха при помощи ультрафиолетовых лучей;

увлажнители воздуха, в которые вставляют фильтры, картриджи с антибактериальным действием;

фильтры тонкой очистки, встраиваемые в некоторые модели кондиционеров.

В части устройств периодически меняют фильтрующий компонент. При постоянной работе он загрязняется.

Здоровый образ жизни

Всем работникам напоминают, что основа профилактики заключена в поддержании здорового образа жизни. **Обязательно выполнение правил:**

полезное питание, включающее продукты с большим количеством витаминов, микроэлементов, минералов; употребление поливитаминовых средств; частые прогулки на свежем воздухе; процедура закаливания (контрастный душ, плавание); использование одежды по погоде; обильное питье воды (из расчета 30 мл жидкости на каждый килограмм тела).

Правила поведения при первых симптомах болезни

Если у человека развивается вирусное заболевание, начинает проявляться клиническая симптоматика: повышение температуры тела; недомогание — слабость, усталость, сонливость; насморк, кашель; головная боль, ломота в теле.

Если начали появляться данные признаки заболевания, применяют следующие действия:

отсутствие контакта со здоровыми людьми, чтобы не допустить распространение инфекции (изоляция); вызов врача для получения рекомендаций по лечению; запрет на употребление антибиотиков без назначения врача, они могут усугубить состояние пациента при отсутствии показаний к применению, вызвать резистентность бактерий; обильное теплое питье; периодический замер температуры тела; постельный режим.

Методы лечения зависят от проявляющихся симптомов и причины болезни. Обычно терапия происходит на дому. Если возникают осложнения, может потребоваться госпитализация.