

ПАМЯТКА

В связи с завершением периода отпусков и началом учебного года увеличится количество пассажиров общественного транспорта. Роспотребнадзор напоминает о необходимости соблюдения профилактических мер в общественном транспорте, ведь с наступлением осени начинается активная циркуляция возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

Эпидемическая опасность и угроза заражения и распространения инфекционных болезней в ограниченном пространстве салона транспортного средства наиболее высока и возникает в присутствии человека (больного или носителя) из числа пассажиров и работников, выделяющего возбудителя при разговоре, кашле и чихании с выдыхаемым воздухом, либо при контактной передаче возбудителей через кожные покровы рук или одежду.

Как же существенно снизить риск заражения в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей ОРВИ в условиях ограниченного пространства салона транспортного средства?

Соблюдайте респираторный этикет: надевайте одноразовую медицинскую маску в транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

Не трогайте руками рот, нос и глаза, так как с грязных рук вирус или бактерии (микробы) быстро проникают в слизистые оболочки.

Носите с собой спиртосодержащие салфетки или флакон жидкости для дезинфекции рук. Выйдя из транспорта, протрите ладони.

По возможности держитесь от заболевших людей на расстоянии 1,5-2 метра, так как именно на это расстояние разлетаются частички мокроты при кашле и чихании. Если нет возможности отойти, хотя бы прикройте рот и нос свитером или шарфом, отвернитесь в другую сторону.

Если дорога занимает пару остановок – лучше пройтись. А придя домой или на работу, первым делом хорошенько вымойте руки.

Основным и самым надёжным способом защиты от гриппа является вакцинация, проводимая ежегодно за 2–3 недели до начала эпидемического подъёма заболеваемости. Оптимальным временем для проведения прививок против гриппа является сентябрь-октябрь. Своевременная вакцинация предотвращает риски заболевания гриппом у 80-90 % детей и взрослых, при этом болезнь у привитых протекает легче и с минимальным риском осложнений.

Бесплатно сделать прививку можно будет во всех взрослых и детских городских поликлиниках, а также в пунктах мобильной вакцинации.