

## Личная и общественная профилактика новой коронавирусной инфекции.

Новая коронавирусная инфекция пополнила группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) дыхательной системы человека. ОРВИ вызывают многочисленные виды микроорганизмов, циркулирующие среди населения, в том числе вызывающие смертность в результате развития внебольничных пневмоний вирусы гриппа, стрептококкового пневмококка, гемофильной палочки, золотистого стафилококка, коронавируса (международное название COVID-19) и другие микроорганизмы. Вирусы гриппа и коронавируса отличаются от других способностью видоизменяться, в результате чего образовавшиеся новые виды вирусов с определенной периодичностью вызывают эпидемии в разных странах с повышением смертности населения, переходящие в пандемии, во время которых повышенная заболеваемость и смертность регистрируются в большинстве стран мира. Причиной смертей в большинстве случаев является внебольничная пневмония.

Источником коронавирусной инфекции является больной человек с признаками поражения дыхательных путей, возможность заражения от носителей вируса, когда вирус находится внутри человека, но ничем себя не проявляет, неизвестна.

Против коронавируса в отличие от гриппа нет вакцины. По этой причине эпидемическая вспышка коронавируса, начавшаяся в 2019 году в Китайской Народной Республике (КНР), в настоящее время переросла вначале в эпидемию внутри КНР, а сейчас в пандемию практически по всему миру. До настоящей пандемии 2020 года регистрировались локальные эпидемические вспышки коронавирусной инфекции с высокой смертностью в 2003 и 2012 годах, заболевания тогда регистрировались под названиями «Тяжёлый острый респираторный синдром (ТОРС)» и «Ближневосточный респираторный синдром (БВРС)».

Эффективность и своевременность организации противоэпидемических мероприятий против коронавирусной инфекции зависит от своевременной и качественной диагностики других ОРВИ, поскольку патогномичных (характерных только для коронавирусной инфекции) признаков при ней нет. В настоящее время в Костромской области и по всей России регистрируется ежегодный эпидемический подъем заболеваемости ОРВИ, гриппом и пневмококковой инфекцией, заболеваемость которыми и смертность населения от них, в связи с расширяющейся с каждым годом вакцинацией, снижается. Так, смертность населения от внебольничных пневмоний в Костромской области в 2019 году по сравнению с 2018 годом благодаря усилиям медицинских работников, снизилась на 8%.

Коронавирус, также как и грипп, в основном передается воздушно-капельным путем (с вдыхаемым воздухом), и контактно-бытовым путем (с

- Чаще (по возможности) проветривать и проводить влажную уборку в помещениях квартиры (индивидуального дома).
- Применять рекомендуемые лечащим врачом профилактические средства в период подъема заболеваемости ОРВИ.
- Необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, по возможности совершать частые прогулки на свежем воздухе.
- Проводить закаливающие процедуры, закаленные болеют реже и легче.
- Одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.
- Отказаться от вредных привычек: курение, прием алкоголя.
- Необходимо поддерживать здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты). Основной объем пищи должен быть принят в первую половину дня за 2-3 приёма, переждать на ночь вредно для здоровья.

Департамент здравоохранения Костромской области

о пользе прививок, доказанный огромный вред здоровью, наносимый в результате заболевания гриппом, 1300 человек с наличием хронических заболеваний, 164 беременных, 9634 пожилых человека отказались в 2019 году от прививки против гриппа! План прививок в целом выполнен за счет других контингентов населения, но у многих отказавшихся от прививок после переболевания гриппом, который их всё равно настигнет в последующей жизни, резко ухудшится состояние здоровья, обострятся хронические заболевания, возникнут заболевания внутренних органов или сосудов, другие нарушения в здоровье, сократится продолжительность жизни, что доказано медицинской наукой.

**В плане личной профилактики** коронавирусной инфекции и других ОРВИ для населения важным является не только прививаться против гриппа, гемофильной и пневмококковой инфекций, против которых имеются эффективные вакцины, но и выполнять следующие рекомендации:

- Находясь в командировке, на улице, в местах массового пребывания населения (поликлиника, торговых центрах, магазинах, кинотеатрах, офисах и пр.) стремиться выполнять так называемое социальное дистанцирование - находится от других людей на расстоянии не менее 1-го метра.
- Обнаружив рядом с собой человека, подозрительного на заболевание ОРВИ, уходить из зоны возможного контакта с ним.
- Использовать лицевую маску для защиты органов дыхания при посещении мест массового пребывания населения, включая медицинские учреждения.
- Соблюдать элементарные правила личной гигиены: мыть руки водой с мылом как можно чаще (сразу после возвращения с улицы, перед приемом или приготовлением пищи, после посещения туалета, после кашля или чихания). Заболевания при проникновении вирусов в дыхательные пути человека с рук возникают реже, но протекают более тяжело.
- В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.
- Отказаться от посещения с детьми торговых центров с развлекательными залами для детей, как можно больше проводить времени на свежем воздухе.
- При появлении признаков инфекционного заболевания (повышение температуры тела, покраснение или боль в горле, многократное чихание, мышечная слабость, озноб и др.) заболевший должен вызвать врача на дом (ходить в поликлинику не надо). Важно в целях защиты от заболевания членов семьи одеть лицевую маску, при наличии условий - изолироваться в отдельную комнату.
- При появлении больного с признаками ОРВИ в семье, особенно с учетом факта его пребывания в предшествующий болезни период в неблагополучных по коронавирусной инфекции странах, за которыми может скрываться новая коронавирусная инфекция, пользоваться защитной лицевой маской.

- установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками с установлением контроля за соблюдением этой гигиенической процедуры;
- контроль за состоянием здоровья работающих с обязательным отстранением от нахождения на рабочих местах лиц с повышенной температурой и с признаками инфекционного заболевания;
  - контроль вызова врача работником для оказания первичной медицинской помощи заболевшему на дому;
  - контроль соблюдения самоизоляции работников на дому на установленный срок 14 дней при возвращении их из стран, где зарегистрированы случаи COVID-19;
  - информирование работников о необходимости соблюдения правил личной гигиены;
  - качественную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;
  - наличие в организации не менее 5-дневного запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук сотрудников;
  - наличие средств индивидуальной защиты органов дыхания на случай выявления лиц с признаками инфекционного заболевания (маски, респираторы);
  - регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений;
  - применение бактерицидных ламп, рециркуляторов воздуха с целью регулярного обеззараживания воздуха (по возможности);
  - рекомендуется ограничить любые корпоративные мероприятия в коллективах, участие работников в иных массовых мероприятиях на период эпиднеблагополучия;
  - ограничить направление сотрудников в командировки, особенно в зарубежные страны, где зарегистрированы случаи COVID-19;
  - усиливается дезинфекционный режим на пищеблоках (комнатах приема пищи) предприятий и организаций.

Для профилактики коронавирусной инфекции косвенно имеет значение привитость населения против других инфекций, влекущих смертность от внебольничных пневмоний, и чрезвычайно тревожит тот факт, что при наличии эффективно действующих вакцин против наиболее часто вызывающих внебольничные пневмонии вирусов гриппа, бактерий пневмококка и гемофильной палочки, многие взрослые сами отказываются от профилактических прививок и не дают согласия на проведение прививок своим детям.

Вакцина для профилактики гриппа поставляется в область бесплатно (оплачивается федеральным бюджетом) для проведения прививок детям в возрасте до 18 лет, и взрослым, находящимся в повышенной опасности – лицам с наличием хронических заболеваний, беременным женщинам и лицам старше 60 лет; лицам профессионально связанным с обслуживанием населения и др. Несмотря на проводимую медицинскими работниками разъяснительную работу

загрязненных рук и предметов обстановки, с ручек дверей и т.п.) в слизистые оболочки глаз, рта и носа.

Заболевание характеризуется воспалением верхних дыхательных путей с симптомами функциональных и органических нарушений со стороны центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания; расстройством обмена веществ и нарушением водно-солевого состава; повышением температуры, головными и мышечными болями, слабостью, кашлем, затруднением дыхания и другими признаками.

Согласно медицинскому определению внебольничная пневмония является острым заболеванием, которое возникает во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов с момента госпитализации, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками не обнаруживаемых ранее очагово-инфильтративных изменений в легких. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии, вызванные коронавирусной инфекцией, протекают у лиц пожилого возраста и у лиц, имеющих сопутствующие хронические заболевания.

Лечение внебольничных пневмоний должен определять и назначать лекарственные препараты только лечащий врач, самолечение недопустимо!

**В плане общественной профилактики** в настоящее время, чтобы не пропустить внебольничную пневмонию, вызванную новой коронавирусной инфекцией, медицинские организации Костромской области согласно указания Министерства здравоохранения Российской Федерации ведут ежедневный электронный мониторинг всех внебольничных пневмоний; осуществляют ежедневное медицинское наблюдение в течение 2-х недель за всеми контактными – здоровыми лицами, изолированными на дому, прибывшими из стран, неблагополучных по этой инфекции; из наблюдаемых лиц лабораторно обследуют на коронавирусную инфекцию всех заболевших ОРВИ. Заболевшие ОРВИ в целях круглосуточного наблюдения и установления окончательного диагноза (исключения диагноза коронавирусной инфекции) госпитализируются в инфекционное отделение. В Костромскую область поступили экспресс-системы для обследования лиц, подозрительных на заболевание новой коронавирусной инфекцией. Для изоляции и наблюдения за прибывшими из неблагополучных стран (в особых случаях) ведется подготовка обсерватора.

Управлением Роспотребнадзора Костромской области организуется проведение комплекса профилактических мероприятий на промышленных предприятиях и в организациях всех форм собственности, пищевых и торговых предприятиях. Работодателям в период неблагополучия предлагается;

- обеспечить при входе работников в организацию (предприятие) возможность обработки рук кожными антисептиками (в том числе с помощью