

Как использовать защитную маску

Ношение защитной маски препятствует заражению других людей:

- маска должна полностью закрывать нос и рот;
- маску следует держать надетой на протяжении всего визита;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- после использования выбросьте маску в мусорный ящик.



Как уменьшить симптомы заболевания

Симптомы заболевания можно уменьшить с помощью лекарственных средств, однако невозможно сократить продолжительность самого заболевания. Вы можете использовать безрецептурные препараты, предлагаемые в аптеке. Исключение составляет грипп, для лечения которого можно использовать специальное лекарственное средство против гриппа.

Рекомендуем вакцинироваться против гриппа каждый сезон! Вакцинирование защитит как Вас самих, так и окружающих.

Если Ваше состояние или самочувствие спустя несколько дней после начала заболевания ухудшится, свяжитесь со своим семейным врачом.

Антибиотики не помогают при вирусном заболевании, и от них нет пользы при лечении простудных заболеваний, вызываемых вирусами.

Следуя этим простым правилам, Вы избежите заражения вирусом гриппа и другими инфекциями дыхательных путей.



Составлено службой контроля за инфекционными заболеваниями.

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте теэ, 19
13419 Таллинн
www.regionaalhaigla.ee

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы 10.12.2015.

РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

Как избежать заражения
инфекциями дыхательных путей



Что вызывает инфекции дыхательных путей

Инфекции дыхательных путей, такие как грипп, бронхит, воспаление легких или другие простудные заболевания, обычно вызывают различные вирусы и бактерии. Они заражают слизистую оболочку носа и горла, другими словами, верхних дыхательных путей. При бронхите или воспалении легких зараженными оказываются и нижние дыхательные пути. Обычными симптомами заболевания являются повышенная температура, насморк, кашель или боль в горле, а в более тяжелых случаях – одышка или затрудненное дыхание.

Как распространяются возбудители заболевания

Возбудители заболевания распространяются воздушно-капельным либо контактным путем. Человек становится заразным для окружающих еще во время инкубационного периода. То есть, внешне источник заражения может выглядеть вполне здоровым. Но когда больной человек зевает или кашляет, возбудители заболевания выбрасываются в воздух. Если прикрыть рот рукой, возбудители заболевания попадают на руку и могут легко передаться окружающим. Попав на различные поверхности, возбудители заболевания могут сохраняться там в течение длительного времени (от нескольких часов до нескольких дней). Таким образом, инфекции зачастую распространяются через руки и предметы (например, дверные ручки, игрушки и т.д.). Возбудители заболевания распространяются при прикосновении загрязненной микробами рукой к носу, рту или глазам. Такой вид заражения называется контактным. Вирусы распространяются и капельным путем при зевании и кашле, для заражения расстояние между людьми должно быть менее 1 метра.

Как снизить распространение инфекций дыхательных путей

Правильное прикрывание рта и носа при чихании или кашле и соблюдение других элементарных правил гигиены помогут уменьшить распространение инфекций.

Большое значение имеет и здоровый образ жизни, достаточное нахождение на свежем воздухе и проветривание помещений.

Респираторный этикет

Кашляя или чихая:



- отворачивайтесь от окружающих



- прикрывайте нос и рот носовым платком. Отдавайте предпочтение бумажным носовым платкам



- выбросьте бумажный носовой платок в мусорный ящик сразу после использования



- если под рукой не оказалось носового платка, кашляя или чихая прикрывайте рот рукавом



- вымойте руки с мылом после того, как Вы выбросили носовой платок, или используйте антисептическое средство. Если это возможно, мойте руки каждый раз после того как Вы чихнули, высморкались или прокашлялись

Что делать, если возникли симптомы гриппа или простудного заболевания

- По возможности не посещайте больницы и другие учреждения здравоохранения. Так Вы защитите других и уменьшите распространение инфекции.
- В поликлинике или больнице Вас могут попросить надеть защитную маску.
- Предупредите врача или медсестру о наличии у вас симптомов заболевания! Так, при необходимости Вас могут направить на дополнительные исследования и после уточнения диагноза начать необходимое лечение.
- Если Вы находитесь на стационарном лечении, врач или медсестра решат, должны ли Вы находиться вплоть до выздоровления в отдельной палате, чтобы избежать заражения других пациентов. За пределами палаты Вас могут попросить надеть защитную маску. Работники больницы также используют маски и, при необходимости, другие средства защиты.

