

Гигиена дома в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих? Возбудители всех этих заболеваний высоко 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, 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. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с частицами выделений больного человека.

Как не заразиться:

- Мыть руки надо после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования, когда приходите домой. После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос раствором соли. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному высушиванию рук.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Увлажнять воздух в помещениях постоянного пребывания в доме.
- Чаще проветривать все помещения дома.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как во время сезона простудных заболеваний сделать свой дом максимально безопасным?

Простые и эффективные способы - в рекомендациях по дезинфекции жилых помещений.

Дверные ручки

Вымойте их с мылом или обработайте антисептиком с содержанием спирта не менее 70%. Также можно использовать хлорсодержащий раствор. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.

Выключатели

Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, нет необходимости в частой обработке. А вот если есть заболевшие, клавиши выключателей нужно протирать после каждого использования.

Ручки шкафов

Вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

Спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом

Их также нужно тщательно помыть с мылом или протереть салфеткой с антисептиком.

Письменный стол

Все поверхности стола нужно протирать мыльным раствором или салфеткой с антисептиком.

Журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек)

Регулярно обрабатывайте все видимые поверхности с мылом или салфеткой с антисептиком.

Кухонные столешницы

Вымойте их с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать 1 раз в день. Если в доме есть больной человек, протирайте столешницы после каждого использования и приема пищи.

Бытовая техника

Протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта.

Смесители

Вымойте все смесители с применением средств бытовой химии и тщательно смойте их горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать 1 раз в день. Если в доме есть больной человек — после каждого использования.

Раковины

Их нужно мыть с применением средств бытовой химии и потом тщательно смывать горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать 1 раз в день или через день. Если в доме есть больной человек — после каждого использования.

Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде)

Ванную комнату и туалет нужно мыть в последнюю очередь. Для обработки используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.

ВАЖНО: Влажную уборку в доме необходимо проводить 2-3 раза в неделю, если все здоровы. Используйте средства бытовой химии. Если же в доме есть больной человек, то это нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.

Не менее важно регулярное проветривание помещений с целью поддержания оптимальных параметров температуры воздуха и профилактики распространения инфекций, имеющих воздушно-капельный механизм передачи

Проветривать помещение необходимо не реже 2-3 раз в день и обязательно перед сном. Если в доме есть больной, то частоту проветривания необходимо увеличить.

И помните, что стремление сохранять чистоту не должно стать для вас фактором стресса. Главная рекомендация — разумный подход во всем.

Будьте здоровы!

Специалист-эксперт Ковалева С.В.