**Профілактика ГРВІ та сезонних вірусних захворювань. Основні засоби захисту в умовах пандемії Covid-19**

* [Головна](https://ck-centr2.pmsd.org.ua/)
* [Новини](https://ck-centr2.pmsd.org.ua/category/novyny/)
* Профілактика ГРВІ та сезонних вірусних захворювань. Основні засоби захисту в умовах пандемії Covid-19

З настанням холодної пори року створюються сприятливі умови для поширення збудників гострих респіраторних вірусних інфекцій, що призводить до зростання рівня захворюваності на ці інфекції, а також виникає загроза епідемії грипу. До групи гострих респіраторних вірусних інфекцій належить велика кількість вірусних захворювань, які перебігають з ураженням верхніх дихальних шляхів. Найбільш поширені ГРВІ: грип, парагрип, респіраторно-синцитіальна, аденовірусна та риновірусна інфекції, з 2019 року коронавірусна інфекція.

Джерелом зараження виступає хвора на ці інфекції людина: хворий виділяє збудників ГРВІ, грипу  та коронавірусу SARS-CoV-2  у довкілля з краплинками слизу та слини при кашлі, чмиханні, розмові. Хворий, перебуваючи на роботі чи заняттях, за один день може заразити близько ста своїх колег. Зараження здорової людини відбувається при вдиханні мікрочастинок слизу та слини виділених хворим.

**Рекомендації щодо профілактики захворювання на COVID-19 та гострих респіраторних захворювань та  грипу.**

* проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
* не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
* виділити приміщення для тимчасової ізоляції осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів для ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про випадок відповідний заклад охорони здоров’я);
* обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
* забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил  
  особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
* проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
* забезпечити медичні пункти необхідними засобами та обладнанням (термометрами, бактерицидними випромінювачами, дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);
* дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);
* користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

Характерні клінічні ознаки ГРВІ та грипу: є підвищення температури тіла, слабкість, загальне нездужання, біль голови, першіння чи біль у горлі, сухий кашель, нежить, утруднене дихання через ніс. Захворювання здебільшого починається гостро, з ознобу, відчуття жару, сильного болю голови, болю в очах. Турбує ломота в попереку, крижах, суглобах, м’язовий біль, порушується сон. Вже в перші години хвороби температура тіла сягає 38–40°С. Утруднюється дихання через ніс, обличчя стає одутлим, очі блистять. Загалом обличчя хворого на грип нагадує обличчя заплаканої дитини. На другу добу хвороби з’являється сухий кашель, починає турбувати біль за грудиною, можливо розлади дихання. Найбільш часті симптоми COVID-19: підвищена температура тіла, загальна слабкість, сухий кашель,втрата нюху,  смаку тощо Єдиний достовірний спосіб підтвердити захворювання на COVID-19 — лабораторний тест ПЛР мазок з зіва та носу, або ІФА на  специфічні імуноглобуліни до COVID-19.

Для дезінфекції в осередках забруднення новим коронавірусом, який спричиняє захворювання COVID-19, рекомендовано використовувати дезінфекційні засоби зі специфічною активністю проти РНК-вмісних ліпофільних вірусів. Вона визначається під час державної реєстрації дезінфекційного засобу. Слід дотримуватись концентрації дезінфекційного засобу та часу експозиції, які рекомендовані виробником.Проти коронавірусу SARS-CoV-2 ефективні хлоровмісні засоби, перекис водню та дезінфекційні засоби із вмістом спирту не менше 60%.

**В роботі медпрацівника засоби індивідуального захисту (ЗІЗ) обирають з огляду на характер взаємодії з пацієнтом та потенційний шлях інфікування, регламентуються наказом МОЗ України від 28.03.2020 № 722 “Організація надання медичної допомоги хворим на коронавірусну хворобу (COVID-19)У медицині ЗІЗ використовують для захисту слизових оболонок, дихальних шляхів, шкіри й одягу від контакту з інфекціями. Костюми, халати, маски, респіратори, захисні окуляри, щитки та  рукавички повинні відповідати державним стандартам.**

Вірус передається від людини до людини краплинним та контактним шляхами. Тобто через дрібні часточки, які виділяються з носа або рота хворого на COVID-19 під час кашлю або чхання. Ці краплі розповсюджуються на відстань близько метру від хворого і можуть потрапляти на слизові оболонки очей, носа та рота іншої людини, яка знаходиться поруч. Також краплі, що містять вірус забруднюють предмети і поверхні. Інші люди можуть інфікуватися через дотик до таких предметів або поверхонь, а потім — до очей, носа чи рота. Вірус не передається повітряним шляхом. Це означає, що він не здатен переноситись потоками повітря на великі відстані від хворої людини. Вірус може переміщуватись на відстань понад метр у часточках аерозолю, але такий аерозоль утворюється лише під час виконання специфічних медичних процедур. Наприклад, інтубація трахеї.

**Які найефективніші заходи профілактики?**

Наразі не має імунітету, вакцин та ліків проти нової коронавірусної інфекції. Один із найбільш ефективних способів захиститися і запобігти поширенню інфекції — фізичне дистанціювання та щоденна гігієна. А саме:

* безконтактне привітання;
* гігієна рук;
* дотримання респіраторної гігієни і етикету кашлю;
* дистанція не менше півтора метри від інших людей у публічних місцях;
* самоізоляція у разі появи респіраторних симптомів (ізолюйтеся від тих, з ким проживаєте, наскільки це можливо, особливо якщо серед них є люди похилого віку).

**Скільки часу збудник COVID-19 зберігається на поверхнях?**

Тривалість існування вірусу 2019-nCoV на поверхнях остаточно не встановлена. Якщо припустити, що, у цьому критерії, він близький до інших представників родини коронавірусів, то збудник COVID-19 може виживати на поверхнях від кількох годин до кількох діб. Це залежить від поверхні, температури повітря та інших умов.

Перебуваючи поза організмом людини, вірус втрачає свою здатність викликати захворювання. Згідно із науковими даними, вірус 2019-nCoV на зовнішніх поверхнях залишається небезпечним для людини 3-4 години.

Якщо ви підозрюєте, що якась поверхня може бути забруднена вірусом, обробіть її побутовим мийним засобом та антисептиком із вмістом спирту не менше 60%.

**Чи можна заразитись від людини, яка не має симптомів COVID-19?**

Симптоми можуть бути виражені слабо на ранніх етапах захворювання або під час його легкого перебігу. Якщо людина не має виражених симптомів, ризик зараження дуже низький. Передавання вірусу може відбуватись лише під час тісного контакту: поцілунку, рукостискання. Основний шлях передачі вірусу краплинний. Тобто через дрібні краплі, які виділяються із носа чи рота хворого на COVID-19 під час кашлю або чхання. Вони можуть потрапити на слизові оболонки очей, носа та рота іншої людини.

Найбільш часті симптоми COVID-19: підвищена температура тіла, загальна слабкість, сухий кашель. Єдиний достовірний спосіб підтвердити захворювання на COVID-19 — лабораторний тест ПЛР мазок з зіва та носу, або ІФА на  специфічні імуноглобуліни до COVID-19.

**В яких випадках необхідно носити маску?**

Окрім медичних працівників, медичну маску слід носити:

* якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою або підтвердженим захворюванням на COVID-19;
* якщо у вас респіраторні симптоми або підтверджене захворювання на COVID-19;
* у місцях великого скупчення людей, якщо немає можливості дотримуватись фізичного дистанціювання;
* за вимогою органів влади.

**Як правильно надягти захисну маску?**

Перед тим як надягти маску, слід помити руки з милом або обробити їх антисептиком із вмістом спирту не менше 60%. Маску слід одягти так, щоб вона закривала ніс та рот. Також вона має бути щільно закріплена на переніссі. Простору між маскою та обличчям не повинно бути.

Не слід торкатись маски протягом її використання. Якщо це сталося, обов’язково помийте руки з милом або обробіть їх антисептиком.

**Як правильно знімати та утилізувати захисну маску?**

Медичну маску необхідно знімати за гумки або зав’язки та не торкатися її зовнішньої поверхні. Утилізувати маску можна разом із побутовими відходами. У жодному разі не використовуйте маску повторно. Знявши маску, обов’язково помийте руки з милом чи обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

**Скільки часу можна використовувати захисну маску?**

Медична маска зберігає свою ефективність протягом 2–4 годин. Після цього її необхідно замінити. Якщо маска стала вологою, її слід замінити, адже вона втрачає свої захисні властивості.

Не можна носити маску, спустивши її на шию, щоб покурити чи перекусити. У цьому разі забруднена сторона маски буде торкатись шкіри обличчя, що створює додатковий ризик зараження, а поправляючи її, ви зайвий раз торкаєтесь маски руками.

**Чому не можна використовувати медичну маску повторно, якщо вона в гарному стані?**

Крім часточок вірусу SARS-CoV-2 (збудника COVID-19), на зовнішній поверхні маски осідає безліч інших мікроорганізмів. А на внутрішній поверхні — мікроорганізми із повітря. Під час експлуатації маска стає вологою, що створює умови для активного розмноження бактерій на її поверхні.

Використана маска може бути джерелом додаткової небезпеки для людини, яка використовує її повторно.

**Чи можна дезінфікувати використані медичні маски і застосовувати їх повторно?**

Ні, одноразові засоби індивідуального захисту, в тому числі медичні маски, не можна дезінфікувати та використовувати повторно. Немає науково підтвердженого механізму, який гарантував би одночасно і знищення всіх мікроорганізмів на поверхні маски, і збереження її захисних властивостей після впливу дезінфектора.

У жодному разі не можна прати одноразові маски. Це не гарантує повного знищення всіх мікроорганізмів. І навіть якщо вам здається, що одноразова маска зберігає зовнішню цілісність після прання, насправді вона втрачає свої захисні властивості.

**Хто має носити респіратори?**

Респіратори класу захисту FFP2 очищають повітря під час його проходження через нетканий фільтрувальний матеріал при вдиху. Під час видиху повітря виходить через клапан видиху (або матеріал респіратора, якщо клапан відсутній).

Цей механізм дозволяє захищати органи дихання від дрібнодисперсних частинок, які можуть переносити вірус.

Під час кашлю або чхання людини, у якої діагностовано коронавірусну інфекцію, виділяються великі крапельки слизу, які містять збудник COVID-19.

Вірус може переміщуватись на відстань понад метр у часточках аерозолю, але такий аерозоль утворюється лише під час виконання специфічних медичних процедур. Наприклад, інтубація трахеї, бронхоскопія тощо.

Тому, носити респіратори слід медичним працівникам у відділеннях реанімації та палат інтенсивної терапії, а також тим, хто виконує аерозоль-генеруючі процедури.

**Чи може людина, яка має респіраторні симптоми або підтверджене захворювання на COVID-19, носити респіратор щоб захистити інших?**

Респіратор буде захищати людей довкола від краплинок слизу, які виділяються під час кашлю та чхання хворого. Але під час використання респіратора, який оснащений клапаном видиху, видихуване повітря виходить через клапан і може розповсюджуватися у навколишньому середовищі.

Також слід пам’ятати, що під час використання респіратора вдих та видих потребують додаткових зусиль, щоби подолати спротив фільтрувального матеріалу. Для людини, яка страждає від респіраторних симптомів, це створюватиме додатковий дискомфорт і може призводити до погіршення її стану.

Якщо ви маєте ознаки респіраторної недуги чи підтверджене захворювання на COVID-19, використовуйте медичну маску, щоб захистити інших.

**Як правильно знімати та утилізувати рукавички?**

Необхідність у рукавичках виникає, коли ви доглядаєте за хворим на COVID-19. В інших випадках достатньо дотримуватись гігієни рук (мити їх теплою водою з милом протягом 20–40 секунд або обробляти дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%).

Знімати рукавички слід так, щоб брудна поверхня не стикалася із шкірою рук. Лівою рукою беріть шматочок правої рукавичку на рівні долоні, стягайте її та затискайте в кулак.

Вказівний палець правої руки заводьте під ліву рукавичку і стягуйте, при цьому вивертайте її навиворіт і одразу загортайте в неї вже зняту праву рукавичку.

Утилізувати рукавички в домашніх умовах можна разом із побутовими відходами. Після цього вимийте руки теплою водою з милом протягом 20–40 секунд або обробіть їх дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%.

**Чи правда, що в літній період ризик захворіти на COVID-19 менший? Температура повітря вище +25оС та сонячне проміння зменшують активність вірусу?**

Захворіти на COVID-19 можна незалежно від того, наскільки тепла та сонячна погода. У країнах зі спекотним кліматом також спостерігається поширення захворювання.

Також ефективними є перекис водню (слід використовувати з великою обережністю, оскільки він може пошкоджувати більшість матеріалів з яких вироблені меблі та інші предмети інтер’єру) та спиртовмісні розчини з концентрацією спирту 60–80%.

**Повернувшись додому з вулиці, з чого починати дезінфекцію?**

Щоб визначити, з чого потрібно починати дезінфекцію, необхідно розуміти, що становить для вас загрозу. Часточки вірусу не можуть переміщатись в повітрі та осідати на будь-яких поверхнях. Вони знаходяться у краплях, які виділяє хвора людина під час кашлю або чхання. Ці краплі забруднюють предмети і поверхні на відстані близько одного метра.

Перебуваючи поза організмом людини, вірус втрачає свою здатність викликати захворювання. Згідно із науковими даними, вірус 2019-nCoV на зовнішніх поверхнях залишається небезпечним для людини протягом 3-4 годин. Людина може інфікуватися в результаті дотику до таких предметів або поверхонь, а потім — до очей, носа або рота.

Таким чином, щоб запобігти інфікуванню, найкраще не чіпати обличчя брудними руками, а при поверненні додому ретельно мити руки.

Якщо ви підозрюєте, що якийсь предмет чи поверхні можуть бути забрудненими і містити вірус, помийте їх звичайним побутовим мийним засобом або ж обробіть дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%.

Не зважаючи на величезну кількість протигрипозних лікарських препаратів та засобів народної медицини найбільш ефективним методом боротьби з цією недугою все таки залишається вакцинація. Люди, які щепилися проти грипу і через кілька днів захворіли переносять грип, як правило, у легкій формі і без ускладнень. Слід зазначити, що сучасні протигрипозні вакцини є достатньо безпечними, поствакцинальні реакції виникають рідко, а ускладнення практично не реєструються. Тому майже всі сучасні вакцини можна використовувати для щеплення дітей та вагітних жінок. Основна група ризику – це діти, люди працездатного віку з хронічними захворюваннями (з діабетом, бронхіальною астмою, ожирінням, іншими патологіями) та вагітні жінки.    Починати вакцинацію  потрібно до початку активної захворюваності, хоча вакцинуватися можна і упродовж усього сезону, адже імунітет після щеплення від грипу виробляється у людини упродовж двох тижнів. Завдяки вакцинації імовірність тяжкого перебігу захворювання та ускладнень зменшується на 60%, імовірність смертельних випадків зменшується на 80%, а частота госпіталізацій зменшується приблизно на 50%.

У світі на початок серпня цього року проходять клінічні дослідження 25 вакцин-кандидатів проти COVID-19, з яких 6 перебувають на завершальній, третій, стадії клінічних випробувань. Очікується, що результати будуть уже до кінця року, а серійне виробництво розпочнеться на початку 2021 року.

Було підтверджено право уряду України на подання заявки для отримання за механізмом COVAX вакцини від коронавірусу в разі її реєстрації. Вакцина буде використовуватися для профілактики коронавірусної хвороби у людей з груп ризику та окремих вікових категорій. Кожна країна, якій надано право звернутися по вакцину, отримує її в обсязі, який дозволить провести щеплення близько 20% населення, — для України це близько 8 млн доз. Для населення ця вакцина буде безкоштовною або за спеціальною ціною.

Уряд України та МОЗ також проводять переговори з виробниками вакцини та урядами інших країн, щоб, окрім вакцини, яку Україна отримає за механізмом COVAX, додатково закупити вакцину за бюджетні кошти і провести щеплення всіх груп ризику. Також ведеться робота для того, щоб суб’єкти господарювання, які захочуть вакцинувати своїх працівників для профілактики спалахів коронавірусу на підприємствах, могли купувати вакцину на ринку України.  Зниження рівня щеплення від вакцинокерованих інфекційний хвороб в Україні може призвести до їх спалаху.

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, Міністерство охорони здоров’я визначило правила вакцинування у період пандемії, щоб унеможливити інфікування COVID-19 при відвідувані медичних закладів.  МОЗ закликає громадян проводити планові щеплення від вакцинокерованих інфекцій. Наразі в кожній області є закуплені ЮНІСЕФ якісні вакцини, безплатні як для дорослих, так і для дітей. Отримати безоплатне щеплення можна у комунальних медзакладах, а також у пологових будинках і приватних клініках, які уклали договір із НСЗУ. У разі відмови медзакладу у проведенні щеплення або повідомленні про відсутність вакцини необхідно звертатися до інформаційно-довідкової служби НСЗУ за телефоном 16-77.

МОЗ рекомендує перед початком навчального року провести всі необхідні щеплення дітей. До 6 років вакцинація дитини повинна нараховувати: чотири щеплення проти дифтерії, кашлюку, правця та поліомієліту, одне — від кору, краснухи, паротиту, три — проти гепатиту В і одне — проти туберкульозу. У 6 років здійснюється ревакцинація від кору, краснухи, епідемічного паротиту та від дифтерії, правця, поліомієліту. Якщо дитина була вакцинована вчасно за календарем щеплень, то з 7 до 14 років їй не проводитимуть вакцинації чи ревакцинації. У 14 років необхідно робити щеплення проти поліомієліту, у 16 років — проти дифтерії та правця. Після 16 років планову ревакцинацію проти дифтерії і правця проводять дорослим кожні 10 років.

МОЗ працює над розширенням календаря обов’язкових щеплень. У червні Національна технічна група експертів з імунопрофілактики рекомендувала МОЗ включити в календар вакцину проти пневмококової інфекції. 31 липня оперативний штаб МОЗ з протидії вакцинокерованим інфекціям також рекомендував включити в національний календар щеплень з 2022 року пневмококову вакцину.

МОЗ України закликає громадян, незважаючи на карантинні заходи, вакцинуватися від грипу, оскільки щеплення є найдієвішим засобом профілактики грипу і його ускладнень. ВООЗ визначила штамовий склад вакцин проти грипу на сезон 2020-2021 для Північної півкулі. Відповідно до цих рекомендацій, до складу вакцин включені вакцинні вірусні компоненти A(H1N1)pdm09, A(H3N2) та B/Victoria. У ВООЗ уже знають, яких штамів нам слід чекати – цього року їх передбачається чотири: “Канзас” (А/H3N2), “Брісбен” (А/Н1N1), “Колорадо” (належить до гілки B/Victoria) і “Пхукет” (належить до гілки  B/Yamagata), “Сингапур”. В Україні для імунопрофілактики грипу вже зареєстровані 4 препарати виробництва Франції, Південної Кореї, Нідерландів і Китаю, також завершується реєстрація ще 2 вакцин виробництва Нідерландів і Південної Кореї.

Вакцинування від грипу дозволить уникнути одночасного інфікування грипом і коронавірусом.