

Patient Education

Предотвращение распространения инфекционных заболеваний

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Об этой теме

Болезни, которые легко распространяются, всегда существовали. Иногда эти болезни могут передаваться от одного человека к другому. Иногда они передаются от животных к людям. В других случаях они передаются микробами в воде, почве, пище или воздухе.

Некоторые заболевания можно предотвращать и контролировать с помощью вакцинации, например краснуху. Для других может отсутствовать вакцина или лекарство. Поэтому важно предотвращать распространение таких заболеваний.

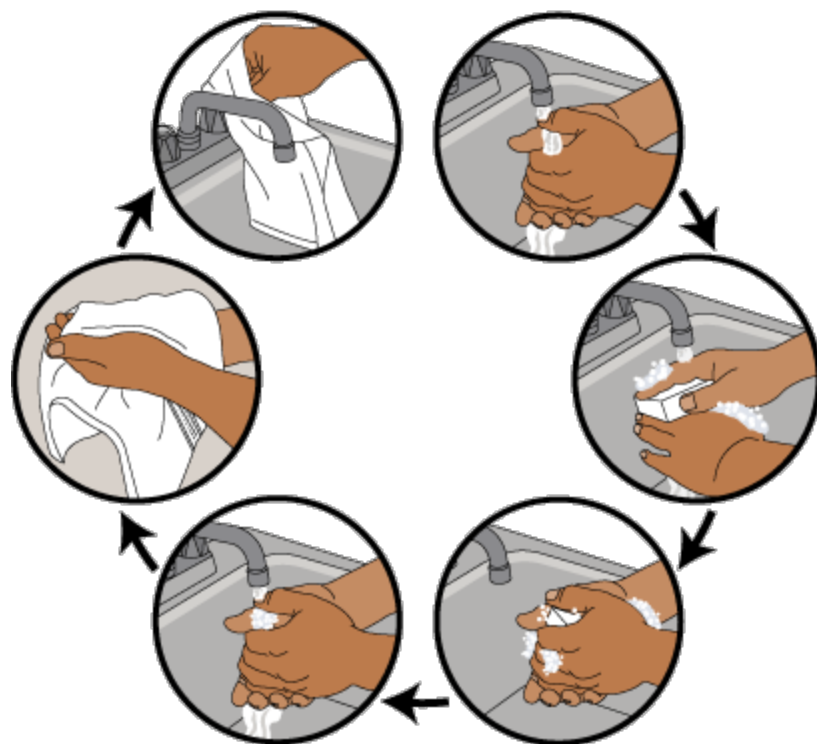
Общее

Правительства и больницы могут использовать несколько методов для дистанцирования и ограничения передвижения людей. Эти методы играют разную роль для остановки или ограничения распространения заболеваний.

- Изоляция
 - Используется, когда человек уже заболел.
 - Может проходить дома или в лечебном учреждении.
 - Заболевшего человека часто изолируют от здоровых.
- Карантин
 - Используется для ограждения лиц, у которых были контакты с заболевшими, но еще нет признаков заболевания, от здоровых людей.
 - Может проходить дома или в специализированном месте.
 - Медработники могут просить вас проверять температуру и сообщать о ваших симптомах.
- Социальное дистанцирование
 - Ограничение контактов между здоровыми людьми. Предполагает сохранение расстояния не менее 1,8 метров (6 футов) от окружающих.
 - Школы и рабочие места могут закрыться или перейти на удаленный режим работы.

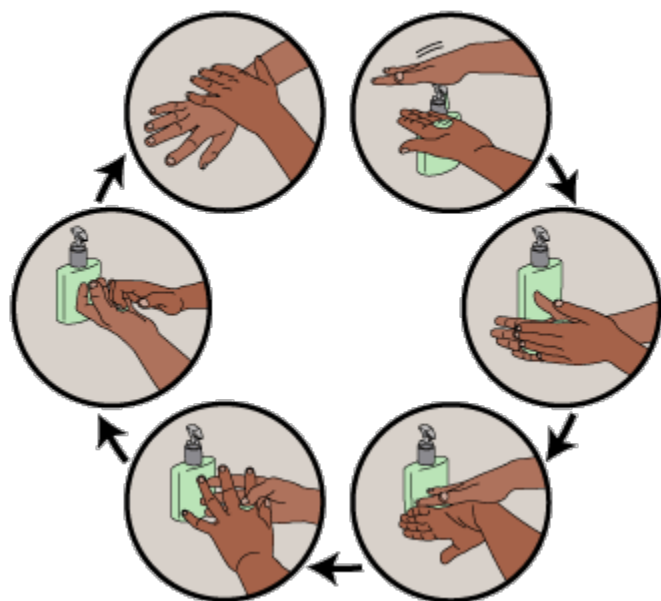
- **Общественные мероприятия могут быть отменены. В целях безопасности некоторые магазины, рестораны, тренажерные залы, театры и т. п. могут быть закрыты для посещения.**

Мытье рук



Тереть
20 секунд

Дезинфекция рук



Забота о здоровье



Что можно сделать для профилактики этого заболевания?

- Часто мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд, особенно после кашля или чиханья. При отсутствии возможности вымыть руки водой с мылом пользуйтесь дезинфицирующими средствами с содержанием спирта минимум 60 %. Обрабатывайте руки дезинфицирующим средством не менее 20 секунд.
- Не прикасайтесь руками к носу, глазам и рту. В большинстве случаев возбудитель попадает в организм через эти части тела.
- Не пользуйтесь одним и тем же полотенцем или носовым платком с заболевшим человеком, а также не пробуйте его еду и напитки.
- Избегайте мест скопления людей. Постарайтесь как можно больше времени проводить дома. Если вам потребуется находиться в окружении других людей, часто мойте руки. Старайтесь держаться на расстоянии 1,8 метра (6 футов) от окружающих. Избегайте рукопожатий, объятий и приветствий хлопком ладоней.
- Каждый год проходите вакцинацию против гриппа.

Меры, предотвращающие распространение возбудителей инфекции в доме или других местах:

- В случае болезни оставайтесь дома. По возможности находитесь в отдельной комнате. Часто возбудитель может выделяться в течение нескольких дней до возникновения симптомов, а также в период их проявления.
- Во время кашля или чиханья прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой или платком. Вы также можете кашлять во внутреннюю часть локтевого сгиба. Выбрасывайте бумажные салфетки в мусор, а после соприкосновения с ними мойте руки.

- Поддерживайте чистоту в доме, протирая столы, раковины, водопроводные краны, дверные ручки, телефоны, пульты дистанционного управления и выключатели очистителем с хлоркой или другим дезинфицирующим средством. Мойте посуду в посудомоечной машине или горячей водой с моющим средством. Многие возбудители могут оставаться жизнеспособными на твердых поверхностях в течение 24 часов и дольше.

Полезные советы

Закрытие на карантин может вызвать стресс. Вот некоторые советы, которые могут помочь.

- Составьте план перед началом карантина. Подготовьтесь к нахождению дома с вашей семьей и домашними животными в течение минимум 2 недель.
- Запаситесь достаточным количеством еды и воды для каждого.
- Убедитесь, что у вас есть работающий термометр и жаропонижающий препарат, например ацетаминофен.
- Подготовьте салфетки, дезинфицирующее средство для рук и чистящие средства в достаточном количестве.
- Убедитесь, что для каждого в доме есть запас необходимых рецептурных препаратов на несколько недель. При составлении плана учитывайте такие аспекты, как работа, учеба и уход за детьми. Вам может быть необходимо заниматься обычной деятельностью, такой как работа и учеба, из дома.
- Спланируйте, как вы будете оставаться на связи с семьей и друзьями в течение этого времени.
- Найдите надежный источник информации о карантине. Объясните ситуацию детям младшего возраста, используя простые понятия.
- Подумайте, как вы будете заботиться о членах семьи, если они заболеют. Сможете ли вы изолировать их от других обитателей дома?

Использование информации потребителей и заявление об ограничении ответственности:

Эта информация не является руководством по лечению и не заменяет информацию, предоставляемую врачом. Здесь приведены лишь краткие сведения общего характера. Здесь НЕ содержится полная информация о состояниях, заболеваниях, травмах, анализах, процедурах, способах лечения и видах терапии, а также нет рекомендаций при выписке и указаний относительно образа жизни, которые могут относиться к вам. Для получения полной информации о состоянии вашего здоровья и возможных вариантах лечения вам следует обратиться к врачу. Эту информацию не следует использовать для того, чтобы решать, принимать ли советы, указания или рекомендации лечащего врача. Только врач обладает необходимыми знаниями и квалификацией, чтобы надлежащим образом вас проконсультировать.



