



UK Health
Security
Agency

Безопасная жизнь при респираторных инфекциях, включая COVID-19

По мере того, как мы учимся безопасно жить с коронавирусом (COVID-19), существуют меры, которые мы все должны принимать, чтобы уменьшить риск заражения COVID-19 и передачи его другим. Эти меры также помогут снизить распространение других респираторных инфекций, таких как грипп, который может легко распространяться и вызывать серьезные осложнения у некоторых людей.

COVID-19, наряду со многими другими респираторными инфекциями, такими как грипп, может легко распространяться и вызывать серьезные осложнения у некоторых людей. Вы можете заразиться респираторным вирусом, таким как COVID-19, и не иметь никаких симптомов, но все равно можете передавать инфекцию другим.

Риск заражения или передачи COVID-19 наиболее высок, когда инфицированный находится физически рядом с другими людьми или в закрытом и/или плохо проветриваемом помещении с другими. Когда человек с респираторной вирусной инфекцией, такой как COVID-19, дышит, разговаривает, кашляет или чихает, он выделяет мелкие частицы, содержащие вирус, который вызывает инфекцию. Эти частицы можно вдохнуть, или они могут попасть в глаза, нос или рот. Эти частицы также могут оседать на

поверхностях и передаваться через прикосновение от человека к человеку.

Вам не всегда известно, подвержен ли человек, с которым вы находитесь рядом, [повышенному риску серьезных осложнений от респираторных инфекций, включая COVID-19](#). Это могут быть посторонние люди (например, в общественном транспорте) или люди, с которыми вы регулярно общаетесь (например, друзья и коллеги по работе).

Есть простые меры, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни, чтобы снизить распространение COVID-19 и других респираторных инфекций и защитить тех, кто подвержен повышенному риску. Меры, которые необходимо соблюдать:

1. Сделайте прививку.
2. Регулярно проветривайте помещение, если встречаетесь с другими внутри помещения.
3. Соблюдайте правила гигиены:
 - мойте руки
 - прикрывайте рот и нос, когда кашляете или чихаете
 - часто убирайте помещение
4. Носите лицевое покрытие или маску для лица.

Лицевые покрытия и маски для лица могут помочь снизить вероятность передачи инфекции другим людям, особенно в людных и закрытых помещениях, а также могут защитить вас от заражения некоторыми респираторными вирусами.

Если у вас наблюдаются симптомы респираторной инфекции, такой как COVID-19, высокая температура или вы себя недостаточно хорошо чувствуете, чтобы идти на работу или заниматься обычными делами, вам рекомендуется оставаться дома и избегать контакта с другими людьми.

См. [руководство по мерам, которые вы можете предпринять, чтобы защитить других людей, если вы плохо себя чувствуете и у вас наблюдаются симптомы респираторной инфекции, включая COVID-19](#).

1. Сделайте прививку

Вакцины являются наилучшей защитой от COVID-19 и других респираторных инфекций, таких как грипп. Они обеспечивают хорошую защиту от госпитализации и смерти. Они также снижают риск длительных симптомов. Вакцины от COVID-19 являются безопасными и эффективными, а программы вакцинации постоянно контролируются.

Если вы подлежите вакцинации, но пока еще не прошли полный курс вакцинации от COVID-19, то вам следует [сделать прививки](#). Полный курс вакцинации от COVID-19 обеспечивает защиту от тяжелого течения болезни, в том числе от омикрон-штамма, однако эта защита со временем ослабевает. Бустерные дозы значительно улучшают защиту, предоставляемую вакцинами. Вам следует получить бустерную дозу вакцины от COVID-19, если вам это будет предложено.

Вы можете подлежать вакцинации другими вакцинами, особенно, если у вас есть риск тяжело заболеть. Сделайте прививку, как только сможете.

На веб-сайте NHS представлена [дополнительная информация о прививках и когда их следует делать](#).

2. Регулярно проветривайте помещения

Количество респираторного вируса в воздухе может накапливаться в плохо проветриваемых помещениях. Это повышает риск распространения COVID-19 и других респираторных инфекций, особенно, если присутствует много зараженных людей. Вирус также может оставаться в воздухе после того, как зараженный человек покинул помещение.

Встречи на свежем воздухе значительно снижают риск заражения, однако это не всегда возможно.

Поступление свежего воздуха в помещение, если открыть дверь или окно даже на несколько минут, помогает удалить старый спертый воздух, в котором могут содержаться частицы вируса, и

снижает вероятность распространения инфекций. Вентиляционные отверстия (маленькие вентиляционные отверстия обычно вверху окна) или решетки также могут быть полезными для постоянного поступления небольшого количества свежего воздуха. Чем больше свежего воздуха поступает внутрь помещения, тем быстрее любые вирусы удаляются из него.

Обеспечение вентиляции особенно важно, если кто-то из членов вашей семьи заразился COVID-19 или другой респираторной инфекцией, чтобы постараться остановить распространение вируса. [Дополнительное руководство смотрите здесь](#).

Хорошая вентиляция полезна также для вашего здоровья, так как улучшается сон и становится меньше пропусков по болезни на работе или в школе.

См. дополнительные рекомендации: [что вы можете сделать, чтобы улучшить вентиляцию](#).

3. Помните об основных правилах гигиены

Соблюдение этих основных правил гигиены поможет защитить вас и других людей от COVID-19, а также от многих других распространенных инфекций:

- прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете
- мойте руки
- убирайте помещение

[GermDefence](#) - это полезный веб-сайт, который может помочь вам выбрать меры защиты для себя и других членов вашей семьи от COVID-19. Здесь даются научно обоснованные рекомендации по снижению риска от COVID-19 и других вирусов в вашем доме.

Прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете

При кашле и чихании увеличивается количество выделяемых человеком частиц, расстояние, на которое они передаются, и время, в течение которого они остаются в воздухе. Если зараженный человек кашляет или чихает не прикрывая свой нос и рот, это значительно повышает риск заражения окружающих людей. Прикрывая нос и рот, вы снизите распространение частиц, передающих вирус.

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро и после этого сразу мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук. Если у вас нет салфетки, то кашляйте или чихайте в сгиб локтя, а не в руку.

Мойте и дезинфицируйте руки

Руки прикасаются ко многим поверхностям и могут быть контаминированы вирусами и другими микробами. Через контаминированные руки они могут попасть в глаза, нос или рот. Оттуда микробы могут попасть в ваш организм и заразить вас.

Мытье и дезинфекция рук удаляет вирусы и другие микробы, так что у вас меньше шансов заразиться, когда вы прикасаетесь к своему лицу. Использование мыла и воды является наиболее эффективным способом очистить руки, особенно если они выглядят грязными. Когда мыло и вода недоступны, можно пользоваться дезинфицирующим средством. Вы должны это делать регулярно в течение дня.

Кроме того, мойте руки:

- после кашля, чихания и сморкания
- перед едой или прикосновением к еде
- после того, как вы дотрагивались до каких-либо поверхностей, которых касаются многие другие люди,

например, до поручней, а также в местах общего пользования, таких как кухни и ванные комнаты

- когда возвращаетесь домой

Убирайтесь в помещениях

Поверхности и вещи могут быть заражены COVID-19 и другими микробами, когда зараженные люди дотрагиваются до них или кашляют, разговаривают или дышат над ними. Протирайте поверхности - это снизит риск заражения или распространения инфекции.

Часто и регулярно протирайте поверхности в доме. Обращайте особое внимание на поверхности, до которых часто дотрагиваются другие люди, такие как ручки, выключатели света и рабочие поверхности, а также электронные устройства, такие как пульты дистанционного управления.

4. Когда следует рассмотреть необходимость использования лицевого покрытия или маски для лица

Ношение лицевого покрытия или маски для лица может снизить количество содержащих вирус частиц в воздухе, которые выделяются изо рта и носа человека, зараженного COVID-19 или другими респираторными инфекциями. Лицевые покрытия и маски для лица могут также защитить от заражения некоторыми вирусами.

Когда следует носить лицевое покрытие

- когда вы вступаете в близкий контакт с кем-либо, кто подвержен повышенному риску тяжелых осложнений от COVID-19 или других респираторных инфекций
- когда уровень заражения COVID-19 является высоким, а вам предстоит близкий контакт с другими людьми, например, в людных и закрытых помещениях

- когда циркулирует много респираторных вирусов, как например, зимой, а вам предстоит близкий контакт с другими людьми в людных и закрытых помещениях

Если у вас наблюдаются симптомы или вы получили положительный результат теста на COVID-19, и вам необходимо выйти из дома, то ношение подходящего лицевого покрытия или маски для лица может помочь снизить распространение COVID-19 и других респираторных инфекций. См. дополнительные рекомендации в [руководстве для людей с симптомами респираторной инфекции или имеющих положительный результат теста](#).

Те, кто посещает учебные учреждения или учреждения по присмотру за детьми, обычно не должны носить лицевое покрытие. По соображениям безопасности лицевые покрытия для детей в возрасте до 3 лет не рекомендуются.

Какие лицевые покрытия обеспечивают хорошую защиту

Лицевые покрытия наиболее эффективны, если они сделаны из нескольких слоев (по меньшей мере, из 2-х или, предпочтительно, из 3-х) и плотно прилегают к носу и рту. Проволока на переносице улучшает прилегание, а также помогает предотвратить очки от запотевания. Шарфы, банданы и религиозные одежды скорее всего менее эффективны, если они плотно не прилегают ко рту и носу и состоят из одного слоя.

Многоразовые лицевые покрытия должны стираться отдельно от других предметов белья в соответствии с инструкциями по стирке и сушиться так, чтобы лицевое покрытие не было повреждено. Одноразовые маски нельзя стирать или повторно использовать, и их следует утилизировать с должной ответственностью.