



СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

1. ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

Газетные заголовки типа «Ожидается эпидемия гриппа» — обычное дело. Но за этими заголовками стоит настоящая болезнь, которая возникает из-за вирусов гриппа и может иметь катастрофические последствия для наших клиентов и персонала.

2. ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Вирусы гриппа — это небольшие сферические оболочечные вирусы семейства ортомиксовирусов. Они относятся к семейству вирусов РНК из шести родов. Три рода вируса гриппа А, В и С включают вирусы, которые вызывают грипп у позвоночных, включая птиц, людей и других млекопитающих.

3. ГДЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Вирус гриппа легко распространяется в местах, где люди часто находятся друг рядом с другом, при этом вирус передаётся от одного человека к другому. Чаще всего люди заболевают в местах скопления людей, таких как:

- Гостиницы и иные места сосредоточенного проживания
- Школы (распространение при непосредственном контакте, воздушно-капельным путём, при контакте с поверхностью)
- Общественный транспорт (воздушно-капельным путём, при контакте с поверхностью)
- Больницы, дома престарелых (распространение при непосредственном контакте, воздушно-капельным путём, при контакте с поверхностью)
- Войсковые части (распространение при непосредственном контакте, воздушно-капельным путём, при контакте с поверхностью)
- Спортивные команды (распространение при непосредственном контакте, воздушно-капельным путём, при контакте с поверхностью)
- Предприятия общественного питания (распространение при непосредственном контакте, воздушно-капельным путём, при контакте с поверхностью)
- Круизные лайнеры (распространение при непосредственном контакте, воздушно-капельным путём, при контакте с поверхностью)

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА



4. ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ГРИПП ОПАСНОЙ БОЛЕЗНЬЮ?

Грипп, называемый также «инфлюэнца», является инфекционной болезнью. Грипп может вызывать пневмонию, будь то непосредственная вирусная пневмония или вторичная бактериальная пневмония, даже у людей, у которых обычно очень хорошее здоровье.

5. КАК ОН РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ?

Обычно грипп распространяется по воздуху при кашле или чихании, в результате чего образуется аэрозольная взвесь с вирусом. Также грипп может передаваться при непосредственном контакте с больными людьми, носовыми выделениями или загрязнёнными поверхностями. Считается, что чаще всего заражение происходит при распространении вируса гриппа по воздуху.

6. КАКОВЫ СИМПТОМЫ?

Наиболее распространёнными симптомами являются озноб, лихорадка, насморк, ангина, боль в мышцах, головная боль (часто сильная), кашель, слабость/усталость и общий дискомфорт. Грипп может вызывать тошноту и рвоту, особенно у детей. Симптомы гриппа могут проявиться внезапно через один-два дня после заражения. Обычно первым симптомом является озноб или ощущение холода, но в начале заражения также возможна лихорадка. Температура тела достигает 38–39 °С. Многие люди оказываются прикованными к постели на несколько дней и испытывают боль в теле, особенно в спине и ногах.

7. КАК СКОРО ПРОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМЫ И СКОЛЬКО ОНИ ДЛЯТСЯ?

Большинство людей полностью выздоравливает в течение одной-двух недель.



8. НАСКОЛЬКО ЗАРАЗЕН ГРИПП?

Вирус гриппа может быть очень заразным. Эпидемии гриппа быстро распространяются, и с ними очень сложно бороться. Однако, время генерации вируса гриппа очень невелико: между заболеванием и заражением другого человека проходит всего два дня. Вирусовыделение начинается за день до появления симптомов, после чего вирус распространяется от пяти до семи дней. Дети распространяют вирус гораздо дольше, чем взрослые, — от момента непосредственно перед появлением симптомов до двух недель после заражения. Для заражения воздушно-капельным путём всего одной капли может оказаться достаточно.

9. КАК ПРОВОДИТСЯ ЛЕЧЕНИЕ?

Люди, почувствовавшие себя плохо, должны обратиться к квалифицированному врачу и выполнять его рекомендации.



СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА



10. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

При профилактике распространения гриппа достаточно большое значение имеет хорошее здоровье и привычки в области гигиены, например: не касаться глаз, носа или рта; часто мыть руки (с мылом и водой либо жидкостью для мытья рук на спиртовой основе); прикрывать рот и нос при кашле и чихании; избегать близкого контакта с больными людьми; при заболевании оставаться дома и тщательно мыть посуду. Другими словами: **Хорошая гигиена!**

Вакцина против гриппа рекомендуется Всемирной организацией здравоохранения и Европейским центром профилактики и контроля заболеваний для групп повышенного риска, таких как дети, люди преклонного возраста, работники сферы здравоохранения и люди с хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, либо с ослабленным иммунитетом.

11. ЭТО ПОНЯТНО, НО ОТКУДА ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Путём мутации или реассортации постоянно появляются новые вирусы гриппа. Мутации могут вызывать мелкие изменения, пока не появится вирус, способный заражать людей с иммунитетом против ранее имевшихся штаммов. Затем этот новый вариант вместо старых распространяется среди населения и при этом часто вызывает эпидемию.



12. КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ КЛИЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ МОЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ?

Как и со всеми возможными инфекционными болезнями, клиенты и сотрудники должны быть начеку и соблюдать правила гигиены.

13. РАЗВЕ НЕ ВСЕ СРЕДСТВА ДЕЗИНФЕКЦИИ ОДИНАКОВЫ, РАЗ ОНИ ПРОСТО УБИВАЮТ МИКРОБЫ?

Да, все средства дезинфекции убивают микробы, но они не одинаковы! Вот почему важно читать этикетку на упаковке и знать, будет ли средство эффективно против гриппа. Также крайне важно знать время контакта для средства, которое может составлять от одной до десяти минут. Поэтому крайне важно читать этикетку на упаковке и найти эту информацию.

14. НУЖНО ЛИ МЫТЬ РУКИ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ МЫЛОМ ИЛИ ДОСТАТОЧНО ОБЫЧНОГО МЫЛА?

Нет, обычное мыло и вода отлично подойдут, так как грипп распространяет вирус, а не бактерии. Антибактериальное мыло предназначено для защиты от бактерий. Однако, для эффективной обработки мойте руки правильно, смачивайте чистой проточной водой, нанесите мыло, разотрите (30 секунд), тщательно смойте чистой водой и просушите.



СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

15. ЕСЛИ МНЕ НУЖНА ИНФОРМАЦИЯ О ГРИППЕ ПОМИМО ТОЙ, КОТОРУЮ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ECOLAB, КУДА МНЕ ОБРАТИТЬСЯ?

Наиболее полная информация в открытом доступе находится на трёх веб-сайтах:

- Public health England
- Европейский центр профилактики и контроля заболеваний
- ВОЗ

На этих веб-сайтах доступно множество данных о гриппе и других инфекциях, таких как норовирус.

16. Я АДМИНИСТРАТОР В ГОСТИНИЦЕ, КАК МНЕ ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУП К ГЕЛЮ ДЛЯ РУК НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ГОСТЕЙ, НО И ДЛЯ МОИХ КОЛЛЕГ?

Средства для санитарной обработки рук на спиртовой основе доступны в различных объёмах и с различными дозаторами. Доступны небольшие 60 мл флаконы, которые можно носить при себе, переносные ёмкости и дозаторы для установки у входа в помещение и стационарные настенные дозаторы. Также рекомендуем обратиться к региональному менеджеру, который может порекомендовать наилучшее решение.



17. НЕОБХОДИМА ЛИ ЧИСТКА ВСЕХ ПОВЕРХНОСТЕЙ?

Для заражения гриппом требуется концентрация вируса в месте контакта с руками. Хотя наши руки выглядят безопасно, они являются одними из главных переносчиков микробов. Простые вещи, такие как ручки дверей, выключатели освещения, кнопки лифта, лестничные поручни, словом, всё, чего часто касаются руками, рекомендуется регулярно мыть и дезинфицировать для борьбы с распространением микробов.

