



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Диагностика и профилактика гриппа и ОРВИ



Диагностика гриппа и ОРВИ

1. ПЦР диагностика (экспресс - метод) - обнаружение нуклеиновых кислот РНК или ДНК вирусов гриппа и ОРВИ при исследовании мазков из носоглотки и ротоглотки методом ПЦР;

2. Метод иммунофлуоресцентного анализа (ИФ) (экспресс – метод) - обнаружение антигенов вируса в мазках из носовой полости больных (цилиндрический эпителий, содержащий вирусные антигены);

3. Реакция торможения гемагглютинации - РТГА - определение нарастания титра антител в парных сыворотках крови больного (первая порция крови из вены должна быть отобрана в начале заболевания (1-3 день); вторая порция - в период реконвалесценции (на 10-12 день заболевания и позднее) серологическим методом.

Неспецифическая профилактика

Рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

Избегать мест массового скопления людей;

При необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 метр (не ближе расстояния вытянутой руки);

В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять;

Знать и выполнять правила «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, ил при отсутствии в сгиб локтя);

Тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи;

Для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики (на спиртовой основе);

Промывать полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение;

Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);

Организовать рациональный режим труда и отдыха.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

Как носить защитную медицинскую маску?

Самыми простыми и доступными для массового применения средствами предотвращения передачи возбудителей ОРВИ воздушно-капельным путем, могут служить одноразовые медицинские маски промышленного производства.

Применение медицинских масок снижает риск передачи инфекции в двух направлениях - при использовании больным маска предотвращает выброс возбудителей в окружающую среду, а применение маски здоровым при контакте с больным защищает его от крупных частиц аэрозоля, образующихся при чихании и кашле больного.

Лицам с признаками ОРВИ рекомендуется использовать медицинские маски в период нахождения в общественных местах, включая медицинскую организацию, транспорт, предприятия торговли, общественного питания и др.

Следует иметь в виду, что эффективность использования медицинских масок, даже в случае изготовления из качественных материалов, не может защитить вас на 100%, так как степень их прилегания к коже небезупречна, что допускает возможность поступления нефильтрированного воздуха через пространство между маской и лицом.

Правила использования медицинских масок.

КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае если вы больны.

ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

Города и районы

Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7
+7 (347) 287-85-00
fguz@02.rospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
z02@02.rospotrebnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.rospotrebnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18
+7 (34714) 3-35-98
z05@02.rospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34713) 4-26-69
z06@02.rospotrebnadzor.ru

с. Месягутово, Больничная, д. 4
+7 (34798) 3-35-93
z04@02.rospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (3473) 30-13-17
z07@02.rospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29
+7 (34761) 4-38-85
z09@02.rospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35
z11@02.rospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.rospotrebnadzor.ru



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru