

Във връзка с увеличената заболяемост и нарастващите случаи на грип, Министерството на здравеопазването издаде общи препоръки към гражданите, с цел намаляване на риска от заразяване и разпространяване на вируси. Причинителите на остри респираторни заболявания и на грипа се разпространяват основно по два начина – от човек на човек и при контакт със замърсени повърхности или предмети.

Някои хора са изложени на по-голям риск от тежко боледуване. Сред рисковите групи са бременни жени; лица с белодробни заболявания; възрастни, особено над 65 г.; малки деца, особено под 5 г.; новородени, особено недоносени и тези под 6-месечна възраст; хора с хронични заболявания, в т.ч. и имунокомпрометирани.

За опазване на нашето здраве, както и на здравето на нашите близки, познати, колеги и приятели, особено на тези, попадащи в рискови групи за тежко боледуване, Министерство на здравеопазването препоръчва спазването на 8 основни мерки:

### **1. Избягвайте, при възможност, близък контакт с болни хора**

- Хора с оплаквания като втрисане, повишена температура, кашлица, болки в гърлото, болки в мускули, главоболие и отпадналост може да са заразени с грип или друго остро респираторно заболяване. Преустановете контактите си с тях.
- Ако това е невъзможно, увеличете разстоянието между Вас на поне 1-2 метра.
- Ако това не е възможно, намалете времето на контакт си с тях.
- Ако това не е възможно, носете медицинска маска за лице.
- Ако полагате грижа за лице, болно от грип или друго остро респираторно заболяване, намалете до възможното престоя при него, носете медицинска маска за лице (за предпочитане FFP2).

### **2. Избягвайте струпвания на хора, особено на закрито.**

### **3. Мийте или дезинфекцирайте ръцете си често.**

- Хигиената на ръцете се осъществява чрез измиване с топла вода и сапун или прилагане на алкохол-съдържащи дезинфектанти за ръце.
- Мийте или дезинфекцирайте ръцете си често (напр. след като сте били на обществени места, в градския транспорт, преди хранене, след кашляне или кихане).
- Ако полагате грижа за болно лице, мийте ръцете си след контакт с него, с негови дрехи, бельо, лични предмети или предмети и повърхности около него.
- Ръцете се мият минимум 20 секунди всеки път.
- След измиване с вода и сапун, ги подсушете изцяло.
- След дезинфекциране, оставете ги да изсъхнат.

#### **4. Избягвайте да пипате очите, носа или устата си, особено с неизмити ръце**

- Вирусите често се разпространяват, когато човек докосне нещо, което е замърсено с тях и след това докосне очите, носа или устата си.

#### **5. Ако сте болен, прилагайте етикет на кашляне**

- Покривайте носа и устата си с кърпичка или ръкав (но не и ръка), когато кашляте или кихате.
- Изхвърляйте използваните кърпички на подходящо място и извършвайте правилно хигиена на ръцете.

#### **6. Почиствайте често повърхности и предмети и проветрявайте**

- Често почиствайте или дезинфекцирайте повърхности и предмети, които се докосват/използват често, като дръжки на врати, бутони в асансьори, ключове за осветление, играчки, тоалетни, таблетки, телефони, компютри, маси, плотове и др.
- Увеличете честотата на проветряване.

#### **7. Ако сте болни, останете вкъщи и намалете контактите си с други хора**

- Ако сте диагностициран с грип или имате симптоми на остро респираторно заболяване, по време на период на повишена активност на грип и остри респираторни заболявания, препоръчително е да останете у дома, поне 4-5 дни след появата на симптомите, за да избегнат заразяването на други хора.
- Обикновено възрастните, които са болни, могат да заразят другите приблизително един ден преди и пет дни след появата на симптомите, а децата приблизително седем дни след появата на симптомите, въпреки че заразният период може да варира в зависимост от няколко фактора (напр. имунния отговор на индивида и вируса). Въпреки това, за заразен следва да се приема всеки със симптоми, независимо от тяхната продължителност.
- Ако не може да останете вкъщи по време на острата фаза на заболяването си, обмислете носенето на медицинска маска за лице на обществени места, в градския транспорт, лечебни заведения, аптеки, в дома и при контакт с други хора.
- Ако е възможно, спазвайте дистанция от 1-2 метра от други хора, особено от хората в риск от тежко боледуване.

#### **8. Носете медицинска маска**

По време на период на повишена активност на грип и остри респираторни заболявания медицински маски се използват от:

- медицински персонал;
- препоръчват се за:
  - посетителите и пациентите в лечебните заведения; лица от рисковите групи (с изключение на малки деца) на закрито - в магазини, обществен транспорт,

обществени места.

- членове на семейството/домакинството или други лица, полагащи грижи за болни от грип или със симптоми на остро респираторно заболяване, при близък контакт (1-2 м) с него.

- болен от грип и остро респираторно заболяване при контакт с друго лице.

Медицинските маски трябва да се поставят и носят правилно (да покриват лицето от основата на носа до брадичката), за да спомогнат за намаляване на риска от заразяване, поради излагане на инфекциозни капчици и аерозол, особено ако се използват заедно с други превантивни мерки, като избягване на близък контакт и поддържане на добра хигиена на ръцете.

Медицинската маска се сменя след продължителна употреба (повече от няколко часа) или когато се замърси или навлажни. След смяна маската се изхвърля в подходящо място и се извършва незабавно хигиена на ръцете преди докосване на предмети, повърхности или контакт с хора.

