

Возвращение из путешествия

С восстановлением международного авиасообщения, россияне активно возвращаются к путешествиям.

К сожалению, опасность распространения новой коронавирусной инфекции сохраняется, и во многих странах введены обязательные требования к въезжающим на их территорию гражданам.

Тем, кто решит провести свой отпуск за рубежом, нужно заранее узнать, что именно потребуется в стране назначения (результат анализа на COVID-19, необходимость двухнедельного карантина, возможны и другие требования).

Россиянам, прилетающим из-за рубежа на родину необходимо:

1. **До вылета в Российскую Федерацию (при приобретении билета, но не позднее регистрации на рейс)**-заполнить форму на [Едином портале государственных и муниципальных услуг](#) в электронном виде.
2. **На борту самолёта** – заполнить анкету прибывающего.
3. **В течение 3-х дней с момента возвращения в Россию**-сделать ПЦР-тест (мазок на коронавирус из носа и горла).
4. **До получения результатов лабораторного теста на коронавирус** – соблюдать режим самоизоляции по месту жительства.
5. **В течение 14-ти календарных дней со дня прибытия в Россию** – при любом недомогании незамедлительно обратиться за медицинской помощью без посещения медицинских организаций.

Об этом говорится в [постановлении Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.09.2020 № 27 «О внесении изменений в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019»](#)

Центральным научно-исследовательским институтом эпидемиологии Роспотребнадзора проведен проект «Мониторинг возбудителей ОРВИ, гриппа и COVID-19 в межэпидемический период»

Проводился анализ эффективности использования средств индивидуальной защиты СИЗ (медицинская маска, перчатки, обработка рук дезинфицирующими средствами, и их комбинаций).

Ношение медицинской маски снижало вероятность заражения различными респираторными инфекциями в 1,8 раза, использование перчаток – в 1,3 раза.

При наличии контакта с больными острыми респираторными инфекциями, ношение медицинской маски снижало вероятность инфицирования возбудителями в 1,8 раза, использование перчаток снижало вероятность заражения в 2,7 раз.

Медицинские маски для защиты органов дыхания рекомендуется использовать:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует утилизировать, желательно в пакете;

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Могут ли люди, не имеющие симптомов COVID-19, распространять вирус?



В последние месяцы все чаще звучат разговоры о том, что люди, не имеющие симптомов COVID-19 при положительном тесте, так называемые бессимптомные больные, являются важным источником распространения вируса, поскольку они более небрежно относятся к соблюдению противоэпидемических мер, в том числе к ограничению своих социальных контактов.

Так являются ли важным источником для распространения новой коронавирусной инфекцией люди с положительным результатом анализов на вирус SARS-CoV-2, но не имеющие никаких симптомов на протяжении всего заболевания?

Эпидемиолог Всемирной организации здравоохранения, Мария ван Керхов, заявила, что бессимптомные носители не могут считаться основным путем передачи вируса и говорит о том, что основной упор следует делать на людей, имеющих соответствующие симптомы. Однако ВОЗ довольно быстро изменила свое мнение, указав на то, что исследования, на которые опиралась организация, не были достаточно обширны, а результаты их различались. Таким образом, в настоящее время отсутствуют убедительные научные доказательства первоначального утверждения Марии ван Керхов.



Несомненно, зараженный человек, не имеющий таких симптомов как кашель или чихание, меньше распространяет вирус, поскольку выделяет в окружающую среду меньше вирусных частиц. Но, с другой стороны, такие люди могут более легко относиться к соблюдению таких противоэпидемических мер, как, например, социальное дистанцирование. Таким образом, зараженные люди, не проявляющие симптомов заболевания, могут распространять вирус.

В Сингапуре, являющимся одним из лидеров в регионе по количеству инфицированных новой коронавирусной инфекцией, более половины инфицированных не имеют симптомов. «Эта группа зараженных людей не кашляет и не чихает, но она, безусловно, может распространять вирус, особенно в густонаселенных районах» -сказал Лоренс Вонг, министр национального развития Сингапура.

По предварительным данным в мире примерно у 2% из всех людей, прошедших тестирование, в анализах выявлен вирус SARS-CoV-2 при полном отсутствии симптомов.

Хотя следует учитывать, что положительный тест не означает автоматически наличие инфекции. Даже через 1-2 месяца после выздоровления от новой коронавирусной инфекции в носу могут остаться частицы вируса. В этом случае тест может быть положительным, но поскольку он касается частиц, неактивных вирусов, человек не будет заразным. Как правило, люди, имеющие легкие симптомы заболевания, заразны примерно в течение недели, а люди, имеющие более тяжелые симптомы – примерно двух недель.

Эпидемиологи из Оксфордского университета недавно заявили, что групповой иммунитет среди населения сильно недооценен. Они считают, что инфекции, которые были вызваны ранее известными коронавирусами, могут

предотвратить заражение COVID-19 у значительной части людей. Однако это утверждение в настоящее время не имеет неопровержимых доказательств. Возможно, что в организме действительно возникает так называемый перекрестный иммунитет благодаря перенесенным нами ранее коронавирусным инфекциям, которые вызывают простуду зимой. Некоторые частицы этих коронавирусов действительно соответствуют вирус SARS-CoV-2, что означает, что наш организм может распознать определенные его части, а иммунная система запустится немного быстрее. Однако исследований еще недостаточно, и в настоящее время они не позволяют сделать однозначный вывод о том, что наш организм устойчив к новому коронавирусу благодаря такой защите.

Несмотря на ослабление ранее принятых ограничительных мер, всем нам необходимо быть настороже. Не забывайте соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5м, мыть руки и использовать маски в местах скопления людей, когда соблюдение дистанции затруднительно.

О минимизации рисков распространения новой коронавирусной инфекции в офисах

Роспотребнадзор совместно с порталом Стопкоронавирус.рф подготовил информационный ролик как минимизировать риски распространения новой коронавирусной инфекции в офисах.

<https://www.youtube.com/watch?v=NJyPtk3Dcfo>

О правильном использовании масок

Роспотребнадзор напоминает, что маски - это средства защиты барьерного типа. Они помогают защитить ваш организм от возбудителей ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. При этом важно помнить, как правильно использовать маску. Об этом в ролике, подготовленном Роспотребнадзором и порталом Стопкоронавирус.

Маски задерживают капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (частое мытье рук, дезинфекция предметов, дистанция), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

При использовании маски в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается. Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними. Здоровые люди должны использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта.

ВАЖНО! Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Видеоролик:

https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15598

О рекомендациях по снижению рисков заболевания новой коронавирусной инфекцией для людей старше 60 лет

Роспотребнадзор совместно с порталом Стопкоронавирус.рф подготовил видеоролик о том, как снизить риски заражения новой коронавирусной инфекцией для людей старше 60 лет.

Роспотребнадзор напоминает, что новая коронавирусная инфекция особенно опасна для пожилых людей. Чтобы сохранить здоровье, постарайтесь соблюдать простые правила. Старайтесь реже посещать общественные места, меньше пользоваться общественным транспортом.

Надевайте маску и перчатки в транспорте, магазинах, банке, МФЦ. Попросите близких сходить за продуктами или купить лекарства. Чаше мойте руки с мылом, особенно после посещения объектов торговли. Не прикасайтесь к лицу грязными руками. Прикрывайте рот салфетками, когда кашляете или чихаете. Дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь дома.

Если чувствуете недомогание или повышение температуры, вызывайте врача на дом. Будьте здоровы!

<https://www.youtube.com/watch?v=dwBDK7s3Erg>

