

## **Профилактика гриппа и ОРВИ в общественном транспорте. Правила эпидбезопасности**

У вирусов гриппа и ОРВИ два основных способа распространения – воздушно-капельный и контактно-бытовой. Максимально благоприятные условия для обоих создает общественный транспорт.

### **Чем опасен общественный транспорт?**

1. В автобусе, троллейбусе, маршрутном такси пассажиры находятся максимально близко друг к другу (особенно в час пик), а значит, риск заразиться от кашляющего, чихающего или просто разговаривающего человека очень высок. Ситуацию усугубляет плохая вентиляция – зимой в транспорте окна не открывают.
2. Поручней общественного транспорта ежедневно касается большое количество людей. Если всего один пассажир чихнул, прикрываясь ладонью, а затем прикоснулся к поручню, то могут заразиться десятки человек, которые воспользуются этим же транспортом.
3. Если в салоне присутствует хотя бы один больной человек, и он чихнет, не прикрыв рта салфеткой, то, как подсчитали учёные, в окружающий воздух попадут порядка 100 тысяч заразных капель, разлетающихся по сторонам на 7-8 метров. Особенно велик риск заражения у людей, находящихся в радиусе 1,5 м от больного.

### **Правила эпидбезопасности в общественном транспорте:**

**1. Избегайте поездок в час пик:** альтернатива – пешая прогулка, если речь идет о коротких поездках на 1-2 остановки. Постарайтесь подобрать время поездки с минимально возможным пассажиропотоком.

**2. Используйте во время поездки маску и перчатки** - вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционную активность в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4 календарных дней. Таким образом, даже если за несколько часов до вас ехал всего один больной пассажир, высока вероятность наличия в воздухе и на поверхностях (сиденья, поручни) возбудителя инфекции.

Надевать маску следует так, чтобы был закрыт рот, нос и подбородок. Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу. При наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа ее следует плотно пригнуть по спинке носа для обеспечения наиболее полного прилегания к лицу. Менять маски необходимо не реже, чем через 2 часа. Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую. Снимать маску следует за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности.

Применение перчаток поможет избежать прямого контакта с поверхностями в общественном транспорте, на которых могут сохраняться вирусы. Перчатки помогут реже прикасаться к глазам, носу и рту.

**3. Соблюдайте правила респираторного этикета** - если возникло желание чихнуть или покашлять, отвернитесь от окружающих и сделайте это в одноразовую салфетку или носовой платок, не чихайте в ладонь! В таком случае на руки попадают возбудители инфекции, а это прямой путь к их контактной передаче (через ручки, поручни, кнопки лифта, при рукопожатии и др. При отсутствии платка прикрывайте рот сгибом локтя или рукавом.

**4. Пользуйтесь антисептиком** - после поездки обязательно обработайте руки кожным антисептиком на спиртовой основе. Содержание спирта в нем должно быть не менее 60%. Не забывайте и про необходимость периодического обеззараживания своего смартфона. Особенно если вы пользовались гаджетом во время поездки.

**5. Тщательно мойте руки** - придя домой или на работу, обязательно вымойте руки с мылом. Применение антисептика после поездки не освобождает от необходимости мытья рук. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз неммытыми/необработанными антисептиком руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются человеком в среднем 15 раз в час).

Берегите себя и свое здоровье!

Специалист-эксперт Паршина Е.М.