

# Засоби захисту проти гострих респіраторних інфекцій — як ми можемо захистити себе від таких захворювань, як COVID-19 та грип?

Віруси, які легко поширюються на слизові оболонки дихальних шляхів, коли інфіковані люди видихають, говорять або співають, призводять до багатьох мільйонів випадків респіраторних захворювань щороку.

Поширення респіраторних інфекцій залежить від пори року. Щороку восени та взимку респіраторні віруси (SARS-CoV-2, віруси грипу та інші віруси застуди) легше поширюються: життя все частіше проходить у закритих приміщеннях, тепле опалювальне повітря пересушує

слизові оболонки дихальних шляхів, а імунна система може бути не в такому тонусі, як влітку. Більшість інфекцій протікають у легкій формі, але SARS-CoV-2 та віруси грипу, зокрема, можуть викликати важкі захворювання та смерть. Підвищений ризик важкого перебігу захворювання існує особливо для людей похилого віку, оскільки їхня імунна система вже не така активна і не може так оперативно реагувати на нові патогени, як імунна система молодих людей.



Існують ефективні способи запобігання поширенню інфекцій, а відтак і різноманітних захворювань. Кожен може захистити себе, свою сім'ю, друзів та колег, ведучи себе відповідально.

**1**

## При появі симптомів залишайтеся вдома

Усім, хто має симптоми застуди\*, слід залишатися вдома, уникати контактів та відпочивати до значного зменшення симптомів (3-5 днів) - навіть з негативним тестом на COVID-19.

Роботодавці повинні закликати своїх працівників залишатися вдома, якщо у них є симптоми і вони хворіють. Це зменшує ймовірність того, що інші люди підхоплять інфекцію, і сприяє **швидкому одужанню**.

\* Симптоми включають в себе: нежить, біль у горлі, головний біль та біль у кінцівках, кашель, підвищення температури або гарячка, задишка, загальна слабкість. *Увага: люди, які пройшли вакцинацію або одужали, часто мають лише дуже слабкі симптоми, але все одно можуть бути інфіковані та заражати інших!*

**2**

## Лікуйтеся від інфекцій та знайте, куди звертатися за допомогою

У разі виникнення інфекції слід ретельно контролювати перебіг захворювання.

**У разі посилення симптомів слід повідомити про це свого сімейного лікаря або, у разі його відсутності, чергову медичну службу (телефон: 116117).**

Люди з підвищеним ризиком тяжкого перебігу хвороби повинні завжди обговорювати застосування протівірусних препаратів зі своїм лікарем загальної практики якнайшвидше (це стосується як COVID-19, так і грипу).



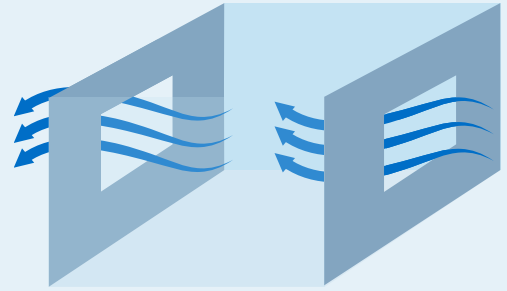


3

### Часте і «розумне» провітрювання

Ризик інфікування зводиться до мінімуму, **якщо регулярно** (наприклад, кожні півгодини) **провітрювати приміщення**, де ви перебуваєте разом з іншими людьми. Це стосується всіх закритих приміщень (наприклад, у залах очікування, на роботі або під час приватних зустрічей вдома).

**Емпіричне правило:** чим більше людей знаходиться в приміщенні, тим частіше його потрібно провітрювати. Максимально ефективним способом є **перехресне провітрювання** (одночасно відчиняються протилежні вікна).



**Увага:** постійно нахилені вікна малоефективні, оскільки не забезпечують достатнього повітрообміну.

Більш детальну інформацію про вентиляцію дивіться тут:

- <https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/richtiges-lueften-reduziert-risiko-der-sars-cov-2>
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/regelmaessig-lueften/>

4

### У приміщенні: носіння маски

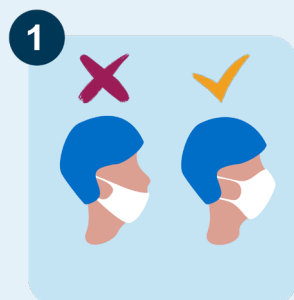
Носіння маски — це простий і добре перевірений спосіб захистити себе та інших від інфекції, особливо коли ...

- ... контактуєте з людьми із груп ризику або самі належите до групи ризику,
- ... багато людей знаходяться в одному приміщенні,
- ... ви перебуваєте в приміщеннях тривалий час,
- ... неможливо забезпечити достатню вентиляцію,
- ... у вас немає можливості триматися на невеликій відстані від інших людей (наприклад, у кінотеатрах, на концертах, лекціях, у торгових центрах, залах очікування, у громадському транспорті, наприклад, у поїздах та автобусах, або у кімнатах відпочинку та перервах на роботі).

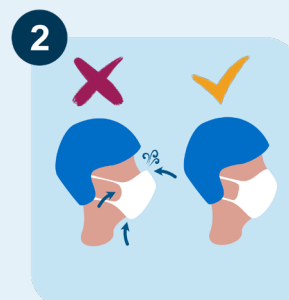
Це стосується як COVID-19, так і грипу, і незалежно від статусу вакцинації.

**Головне, щоб кожен брав участь!**

#### ЯК ПРАВИЛЬНО НОСИТИ МАСКУ?



**ПОВНІСТЮ ЗАКРИВАТИ  
РОТ І НІС**



**ПЕРЕКОНАТИСЯ, ЩО МАСКА ПРИЛЯГАЄ  
ДО ОБЛИЧЧЯ БЕЗ ЗАЗОРІВ, І ЩІЛЬНО  
ПРИТИСНУТИ НОСОВИЙ ЗАТИСКАЧ.**

5

## Подумайте про своє оточення

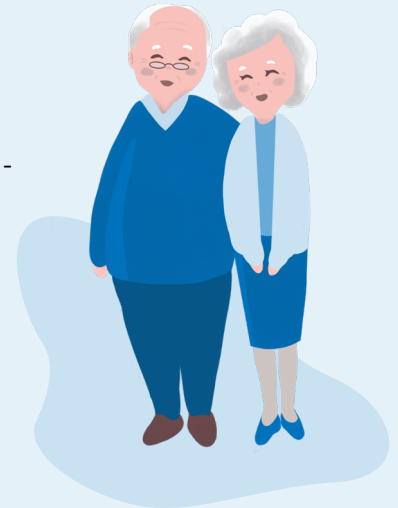
Люди похилого віку та люди з певними попередніми захворюваннями (наприклад, цукровий діабет, ожиріння, порушення імунної системи) мають підвищений ризик тяжкого перебігу респіраторних захворювань. Якщо у вас гостре респіраторне захворювання, найкращий спосіб захистити своє оточення - уникати особистого контакту до одужання.

На додаток до описаних порад щодо поведінки, ви також можете захистити людей серед свого оточення, пропонуючи підтримку, наприклад, у організації щеплень або при відвідуваннях лікарів.

Це важливо як для COVID-19, так і для грипу:

**дочекайтеся зникнення симптомів, щоб уникнути інфікування!**

У випадку COVID-19 може бути корисним додатковий тест на антиген, щоб перевірити, чи пройшла інфекція.



6

## Захистіть себе від серйозних хвороб

Найкращим засобом профілактики важкого перебігу хвороби є **щеплення** (можна отримати, наприклад, у вашого сімейного лікаря). Це стосується як для COVID-19, так і для грипу. Незважаючи на те, що людина вже захворіла на COVID-19, Постійний комітет з питань вакцинації (STIKO) рекомендує зробити щеплення.

- *Посібник з персональних рекомендацій щодо щеплення проти COVID-19 можна використовувати для того, щоб перевірити, чи **рекомендується подальше щеплення проти COVID-19**:*  
<https://www.zusammengegencorona.de/impfen/>
- *Загальна інформація про вакцинацію проти COVID-19:*  
<https://www.rki.de/covid-19-faq-impfen>
- *Загальна інформація про вакцинацію проти грипу:*  
<https://www.rki.de/faq-influenza-impfung>

