

По статистике, один человек с коронавирусной инфекцией, который продолжает вести привычный образ жизни и посещать общественные места, заражает еще 1–3 людей (за месяц это более 400 заболевших), а больной гриппом и ОРВИ – одного человека. Таким образом, отсутствие режима самоизоляции приводит к резкому скачку заболеваемости и даже к эпидемии. Поэтому многие эксперты считают социальное разобщение эффективным способом избежать распространения болезни, обеспечить безопасность себе и окружающим.

Почему изоляция так важна?

Основной путь передачи инфекционных заболеваний – воздушно-капельный. Возбудители скапливаются на слизистой оболочке дыхательных путей больного и выделяются в воздух при разговоре, чихании, кашле. Если другой человек вдохнул воздух с болезнетворными микроорганизмами, происходит заражение. А так как дышат все и везде, болезнь распространяется с большой скоростью.

Кроме того, инфекции передаются и контактным способом: возбудители, попав в воздух, легко оседают на все поверхности вокруг и сохраняют там жизнеспособность в течение нескольких часов, а то и суток. Заражение здорового человека происходит, если он прикоснулся к такой поверхности, а затем потрогал лицо – например, глаза, нос, губы. Так как некоторыми предметами (дверными ручками, кнопками лифтов, выключателями, вентилями кранов) в общественных местах пользуется множество людей, заболевание распространится быстро.

В этой ситуации своевременная самоизоляция помогает пресечь дальнейшее распространение инфекции.

Правила соблюдения изоляции дома

Во время изоляции нужно соблюдать ряд правил:

- Оставайтесь дома, не посещайте аптеки, магазины, банки, другие общественные места. Не ходите на работу! Сроки изоляции больных инфекционными заболеваниями зависят от инкубационного периода болезни: при COVID-19 это 14 дней, а при сезонном гриппе – от 5–7 дней до 4–6 недель.
- Ограничьте контакты. Если больной проживает в квартире не один, ему следует разместиться в отдельной комнате, а если это невозможно – находиться на расстоянии не менее полутора метров от других членов семьи. Это снизит вероятность заражения людей из группы риска – беременных, детей, пожилых. Больному следует использовать отдельные полотенца, посуду, надевать маску при выходе из комнаты.
- Тщательно мойте руки с мылом (не меньше 20 секунд), используйте антисептик. Эти меры снизят риск передачи инфекции контактным способом.
- При насморке, чихании, кашле используйте одноразовые салфетки. После применения их нужно сразу же выбросить в закрытую урну.

- Регулярно проветривайте помещение, тщательно обрабатывайте с антисептиком места, с которыми часто приходится контактировать, – ручки дверей, выключатели, пульты, вентили кранов.
- Не забывайте следовать всем рекомендациям врача и не покидайте дом или квартиру до того, как почувствуете себя хорошо. А желательно, если позволяет ситуация, и в течение нескольких дней после исчезновения всех симптомов.