



В сезон подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ особую актуальность приобретают профилактические меры, в том числе дезинфекционного направления, связанные с общественным транспортом.

В транспорте аэрозольные инфекции могут передаваться двумя основными путями:

- воздушно-капельным: когда инфицированный человек кашляет или чихает, в воздух попадают мельчайшие капли слюны и мокроты, содержащие вирусы;
- контактно-бытовым: когда вирусы и другие микроорганизмы оседают на поверхностях – поручнях, дверных ручках, сиденьях. Дотронувшись до такой поверхности, а затем до своего лица, мы самостоятельно переносим инфекцию на слизистые оболочки носа, рта и глаз, которые являются «входными воротами» для болезни.

С целью снижения рисков распространения инфекции в транспортных средствах проводят ежедневную дезинфекцию – протирают салоны дезинфицирующими растворами, уделяя особое внимание поверхностям, контактирующим с кожей человека: поручням, ручкам, спинкам сидений, кнопкам «стоп» и турникетам.

Также еженедельно проводится «генеральная уборка»: в депо или на специальных мойках транспорт обрабатывают целиком, включая пол, потолок, багажные полки и вентиляционные решетки. Используются дезинфицирующие средства, разрешенные к применению и зарегистрированные в установленном порядке на территории Российской Федерации.

### **Как защитить себя**

Гигиена рук – самая важная и эффективная мера профилактики контактного пути заражения. Сразу после выхода из транспорта обработайте руки антисептическим гелем или протрите салфетками. Выбирайте средства с суммарным содержанием спирта не менее 60%. Как только у вас появится возможность, тщательно вымойте руки с мылом под теплой водой. Мыло механически смывает вирусы и разрушает их липидную оболочку.

В течение поездки старайтесь не прикасаться к лицу, не тереть глаза и не трогать нос немытыми руками.

Использование одноразовой маски также поможет снизить риск заражения респираторными инфекциями. Маска служит эффективным барьером для крупных капель, выделяемых при дыхании, кашле и чихании. Лучше, если ее надевает уже заболевший человек, чтобы не распространять инфекцию. Однако в условиях скученности в транспорте использование маски здоровым человеком также оправдано как дополнительная мера защиты. Помните, что маска – изделие одноразовое, ее следует менять каждые 2–3 часа или сразу после того, как она стала влажной.

По возможности старайтесь в транспорте соблюдать дистанцию и держаться на расстоянии от людей с явными признаками болезни (кашель, чихание, насморк).

Если вы заболели, при первых симптомах недомогания (повышенная температура, слабость, боль в горле, кашель) самым правильным решением будет остаться дома и обратиться к врачу. Поездка в транспорте в таком состоянии не только ухудшит ваше самочувствие, но и создаст угрозу для здоровья окружающих.

Важно помнить, что профилактика – это не только действия в транспорте, но и общая подготовка организма и укрепление иммунитета. Здоровые привычки, сбалансированное питание, полноценный сон, физическая активность и прием витаминов (по рекомендации врача) помогают укрепить естественную защиту организма.

**Берегите себя и оставайтесь здоровыми!**

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санцит.рус](http://санцит.рус).