**Роспотребнадзор разъясняет как выбрать антисептик для рук**

В условиях предстоящего эпидемического сезона ОРВИ, гриппа и COVID-19 выбор эффективного антисептика становится особенно актуальным. Роспотребнадзор рассказывает, как правильно выбрать и использовать антисептические средства для профилактики вирусных инфекций.  
  
1. Проверка государственной регистрации

Кожные антисептики – это средства для дезинфекции кожных покровов, обладающее антимикробным действием и предназначенное для обработки неповрежденной кожи. Все кожные антисептики в России проходят обязательную государственную регистрацию, основанную на результатах дезинфектологической экспертизы, в ходе которой каждое средство тестируется на эффективность и безопасность. Если антисептик успешно проходит экспертизу, производителю выдается свидетельство о государственной регистрации. На упаковке кожного антисептика должен быть указан номер этого свидетельства. Также важно, чтобы была четко прописана область применения средства и его эффективность против вирусов и бактерий. Например, формулировка «применяется по отношению к возбудителям бактериальных и вирусных инфекций» свидетельствует о широком антимикробном действии. Номер свидетельства о государственной регистрации можно проверить в едином реестре Евразийской экономической комиссии или на сайте Роспотребнадзора (российская часть). Если в карточке товара указано, что антисептик «убивает вирус SARS-CoV-2», это может быть маркетинговым ходом. Для подтверждения эффективности против коронавируса у производителя должны быть подтверждающие результаты исследований, проведенных, например, в Государственном научном центре вирусологии и биотехнологии «Вектор» Роспотребнадзора. Без таких данных это всего лишь уловка для повышения продаж.

2. Состав антисептика

Кожные антисептики могут содержать различные химические вещества, такие как:  
• четвертичные аммониевые соединения;

• производные гуанидинов;

• спирты.

Для обработки рук хирургов, кожи операционного и инъекционного поля, локтевых сгибов доноров применяются антисептики на основе спиртов. Рекомендуется использовать спиртосодержащие антисептики с содержанием этилового спирта не менее 60-70% или изопропилового спирта не менее 60%. Если антисептик состоит из смеси спиртов, общая концентрация также должна составлять не менее 60%, причем это значение должно быть указано «по массе», а не «по объему», так как объемные показатели могут вводить в заблуждение. Некоторые антисептики могут содержать смягчающие и увлажняющие компоненты, такие как глицерин. Для санитарной обработки кожных покровов используют кожные антисептики, не содержащие спиртов, обладающие моющим эффектом.  
  
3. Правильное использование антисептиков

Чтобы эффективно защитить себя от вируса, важно знать, какое количество антисептика нужно наносить на руки и сколько по времени необходимо ждать для его действия. Эта информация должна быть указана на упаковке.  
Если вы работаете из дома и редко выходите на улицу, постоянная обработка рук спиртовыми средствами может быть излишней. Однако если вы часто контактируете с наличными деньгами, используете общественный транспорт или общие компьютеры, регулярная обработка рук становится необходимой.  
  
4. Избегайте агрессивных компонентов

В составе кожного антисептика не должно быть агрессивных кислот и альдегидных соединений (вещества, оканчивающиеся на «-альдегид»). Четвертичные аммониевые соединения допустимы, но только в определенной концентрации.  
Следуя этим рекомендациям, вы сможете выбрать эффективный антисептик и защитить себя от вирусов в условиях предстоящего эпидемического сезона.

**Почему важно вакцинироваться от гриппа каждый год?**

Приближается осень, а с ней и сезонный подъем заболеваемости ОРВИ и гриппом. Самая эффективная защита от последнего – вакцинация. Собрали ответы на самые популярные вопросы о прививках против гриппа.

**Кому нужна прививка?**

Прививка от гриппа особенно важна для населения, относящегося к «группам риска», у которого заболевание может протекать особенно тяжело и развиться осложнения.

В эту категорию входят:

• Дети, начиная с 6-месячного возраста, и подростки

• Пожилые люди

• Беременные женщины

• Лица с хроническими заболеваниями (например, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания).

Также вакцинация необходима работникам сферы здравоохранения, образования и другим профессиям с высоким риском инфицирования.

Плановая вакцинация от гриппа предусматривает однократное введение вакцины (за исключением малолетних детей, прививающихся впервые).  
  
**Когда лучше всего пройти вакцинацию**?

Оптимальным временем для вакцинации считается начало осени (сентябрь-октябрь). Это связано с тем, что для выработки защитных антител после прививки требуется 2-4 недели. Поздняя иммунизация, например, во время эпидемии, может не дать необходимую защиту, так как иммунитет не успеет сформироваться.  
  
**Какие вакцины существуют?**

На сезон 2025-2026 годов Всемирная организация здравоохранения рекомендует использовать трех- и четырёхвалентные вакцины, которые включают следующие штаммы вирусов гриппа:

• A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09

• A/Croatia/10136RV/2023 (H3N2)

• B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria)

• B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata)

**Почему важно вакцинироваться каждый год?**

Вакцинация от гриппа обеспечивает защиту только на один сезон. Вирусы гриппа постоянно мутируют, и с каждым сезоном появляются новые штаммы. Поэтому важно делать прививку ежегодно, чтобы быть защищённым от актуальных вирусов.  
  
**Можно ли мочить место укола?**

Вакцина делается внутримышечно, при этом кожа повреждается незначительно. Поэтому попадание влаги не принесет никаких неприятных последствий. Но от посещения бассейна и бани лучше на пару дней воздержаться. Также не стоит место укола чесать и тереть жёсткими мочалками.

**Роспотребнадзор рассказывает о гигиене в офисе**

Роспотребнадзор информирует, что соблюдение простых гигиенических правил в офисе важно для снижения риска инфекций и улучшения самочувствия сотрудников.  
Чистота в офисе начинается с простых привычек. Смена уличной обуви помогает снизить количество заносимой грязи и пыли, а также уменьшает риск возникновения неприятного запаха. Приходя на работу, полезно протереть рабочий стол влажной салфеткой. Мытье рук с мылом или использование дезинфицирующих средств эффективно защищает от распространения инфекций, поэтому даже если за день вы никуда не выходили, вымыть руки перед обедом следует обязательно. Также не стоит касаться глаз, носа и рта без предварительной гигиенической обработки.

**Особое внимание следует уделять системам кондиционирования воздуха.** Кондиционер приносит пользу только при правильной установке и эксплуатации, когда поток воздуха не направлен на сотрудников, фильтры обслуживаются вовремя и поддерживается оптимальная температура не ниже 21 градуса по Цельсию.  
Во время обеденного перерыва столы в комнате для приема пищи следует протирать до и после еды. После приема пищи необходимо мыть посуду и проверять раковину на предмет остатков пищи. Продукты, хранящиеся в общем холодильнике, рекомендуется держать не более суток и маркировать контейнеры с указанием имени и даты. Пищевые отходы не следует выбрасывать в корзины для бумаги, а при отсутствии другой возможности мусор стоит выносить в конце рабочего дня.

Если сотрудник почувствовал недомогание, ему следует оставаться дома и при необходимости вызвать врача. На рабочем месте при кашле следует прикрывать рот сгибом локтя или одноразовой салфеткой, которую следует немедленно выбросить, а затем вымыть руки.

Соблюдение перечисленных правил помогает снизить распространение инфекций в офисной среде.

По материалам <https://rospotrebnadzor.ru/>