

Протокол SWHF-ERNIGS

(Soap Water to Hands Face-Eye Rinse Nasal Irrigation and Gargling with Saline)



1 Післяконтактне та профілактичне використання: розпочніть виконання протоколу негайно після імовірного контакту і застосуйте ці заходи щонайменше 1-3 р/день профілактично (залежно від ризику контакту зі збудником)



2 Після появи симптомів гострої ІВДШ: розпочніть виконання протоколу якнайшвидше після появи симптомів, виконуйте ці заходи щонайменше 4-6 р/добу та стільки разів, скільки необхідно для полегшення симптомів



або



3 Приготуйте сольовий розчин (0,9-3%) для промивання носової порожнини та полоскання горла. Для промивання носа використовуйте дистильовану чи кип'ячену водопровідну воду або медичний виріб – готовий стерильний назальний спрей. Якщо використовуєте водопровідну воду, прокип'ятіть її протягом 1 хв і охудіть.

Сольовий розчин для полоскання горла можна приготувати за допомогою дистильованої або питної водопровідної води (кип'ятіння не є обов'язковим).
Зверніть увагу: рекомендується використовувати гіпертонічний сольовий розчин (3%) – 1 ч. л. (5-6 г) солі (бажано морської) на 200 мл води або медичний виріб – гіпертонічний розчин стерильної морської води. Якщо ця концентрація погано переноситься, рекомендується використовувати найвищу переносиму концентрацію



4 Вимийте і продезинфікуйте всі навколишні поверхні та контейнери до і після виконання протоколу за допомогою належних практик інфекційного контролю. Зокрема, пристрої для промивання носа слід промивати лише дистильованою або кип'яченою водою [39]



5 Вимийте руки та обличчя водою з милом



6 Тричі прополощіть горло сольовим розчином (щоразу)



7 Зрошуйте кожен ніздрю тричі (щоразу) із застосуванням одного з таких методів: вдихання, розпилення, промивання носової порожнини (за допомогою доступних у продажу систем для промивання або аерозольного розпилювача) [38, 46, 57]



8 Використовуйте офтальмологічний сольовий спрей для кожного ока (промивання очей призначене лише для профілактики, тоді як миття рук і обличчя водою з милом, а також промивання носа та полоскання горла можуть використовуватися і в ранній фазі інфекції)



або



9 При виготовленні розчинів більшого об'єму використовуйте скляні колби чи пляшки і щодня готуйте свіжі розчини [46] або використовуйте медичні вироби – готові стерильні сольові розчини