

**ЕЖЕДНЕВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ И СПАЗВАНЕТО НА  
ПРОТИВОЕПИДЕМИЧНИТЕ МЕРКИ  
В УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯ ОТ COVID – 19**

**Пепа Бикова-Иванова, Галина Чанева,  
Мария Димитрова, Стефка Георгиева-Гърбева**  
Факултет по обществено здраве „ проф. д-р Ц. Воденичаров, дмн“;  
Медицински университет – София

***Резюме:** Пандемията от COVID – 19 повлия съществено ежедневиия начин на живот на всички хора по света. Целта на изследването е да се проучат условията и начина на живот на населението в активна възраст за спазване на противоепидемичните мерки в условията на пандемия и по-конкретно спазване на препоръките на СЗО за хигиена на ръцете с оглед предотвратяване предаването на вируса COVID – 19. В проучването са включени хора от различни професии и области на обществения живот – услуги, образование, здравеопазване, администрация, търговия, пенсионери и дори безработни, във възрастов диапазон от 20 до 70 години. Независимо от наложените противоепидемични мерки в страната от отговорните институции, необходимо е да се осигурят условия за хигиена на ръцете на работното място и да продължи информирането на населението за намаляване разпространяването на инфекциозните заболявания.*

***Ключови думи:** пандемия, начин на живот, хигиена на ръцете*

**DAILY LIFESTYLE AND COMPLIANCE WITH ANTI-EPIDEMIC MEASURES  
IN THE CONTEXT OF THE COVID PANDEMIC – 19**

**Peпа Bikova-Ivanova; Galina Tchaneva,  
Maria Dimitrova, Stefka Georgieva-Garbeva**  
Faculty of Public Health "Prof. Dr. Ts. Vodenicharov, MD), Medical University of Sofia

***Abstract:** The COVID-19 pandemic has significantly affected the daily lives of all people around the world. The aim of the study is to study the living conditions and lifestyle of the active population to comply with anti-epidemic measures in a pandemic and in particular compliance with WHO recommendations on hand hygiene in order to prevent transmission of the virus COVID - 19. In the study included people from different professions and areas of public life - services, education, health, administration, trade, retirees and even the unemployed, in the age range of 20 to 70 years. Regardless of the anti-epidemic measures imposed in the country by the responsible institutions, it is necessary to ensure conditions for hand hygiene at the workplace and to continue informing the population to reduce the spread of infectious diseases.*

***Key words:** pandemic, lifestyle, hand hygiene*

## **1. Въведение**

Пандемията от COVID – 19 повлиява съществено ежедневиия начин на живот на всички хора по света. Световната здравна организация публикува на 1 април 2020 година „Препоръки към държавите членки за подобряване на хигиената на ръцете с оглед предотвратяване на вируса COVID – 19“. В този документ се посочва, че въпреки осведомеността за важността на хигиената на ръцете за предотвратяване на инфекцията с COVID – 19 е добра, достъпът до съоръжения за хигиена на ръцете, включващи дезинфектанти на алкохолна основа, както и сапун и вода, често пъти е недостатъчен на обществени места и в лечебните заведения, особено в страните с ниско и средно ниво на доходи. Според оценка на СЗО и УНИЦЕФ в световен мащаб три милиарда души нямат условия за поддържане на добра хигиена на ръцете у дома, а две от пет лечебни заведения нямат пунктове за хигиена на ръцете в местата за лечение. Когато хигиената на ръцете се предоставя безплатно и органите за обществено здраве я въведат като задължителна, приемането и спазването на най-добрите практики се подобряват, включително при извънредни ситуации.

## **2. Цел**

Цел на изследването е да се проучат условията и начина на живот на населението в активна възраст за спазване на противоепидемичните мерки в условията на пандемия и по-конкретно спазване на препоръките на СЗО за хигиена на ръцете с оглед предотвратяване предаването на вируса COVID – 19.

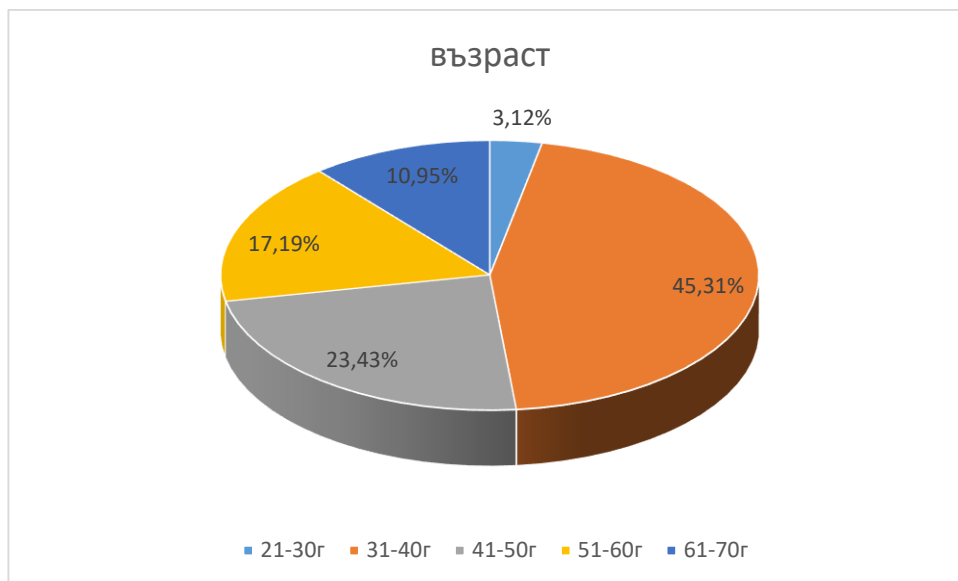
## **3. Материал и методи**

Проведено е анкетно проучване на хора от различни възрастови групи / от 20 до 70 години/ и от различни сфери на обществото. Анкетното проучване е проведено по време на пандемията от COVID – 19 през 2021 година чрез използване на информационните технологии за комуникация и събиране на данни. В проучването са включени 64 лица, които са изразили своето съгласие за участие в изследването.

## **4. Резултати и обсъждане**

В съвременното общество с процесите на урбанизация, струпването на много хора на малко място води до намаляване на физическата дистанция между хората – в транспорта, магазините, културния живот, в офис сградите, в лечебните заведения и др. Според наличните данни до момента COVID – 19 се разпространява по въздушно-капков път и контактен път. Предаването при контакт възниква, когато замърсени с вируса ръце докоснат лигавицата на устата, носа или очите; вирусът също може да бъде пренесен от една повърхност на друга чрез замърсените ръце, което улеснява индиректното контактно разпространение. Следователно хигиената на ръцете е изключително важна както за предотвратяването на разпространението на COVID – 19, така и на други вируси и бактерии, причиняващи обикновени настинки, грип и пневмонии, като по този начин общата заболяемост намалява.

Данните от анализа на възрастта на изследваните лица са представени на фиг. 1.

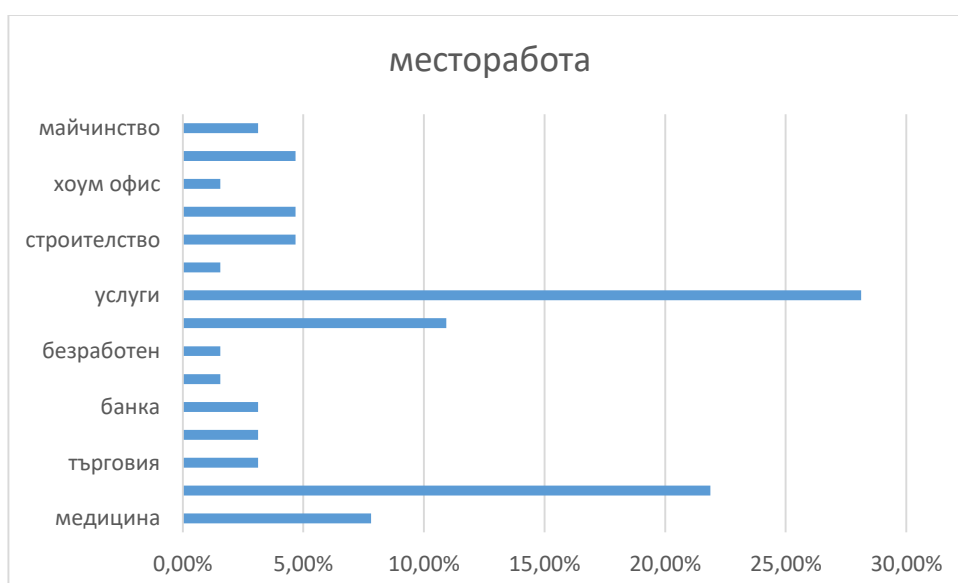


**Фиг. 1** Разпределение на респондентите по възрастови групи

Най-голям е относителният дял на анкетираните във възрастта от 31 до 40 години – 45,31%. На второ място е групата на респондентите от 41 до 50 години – 23,43% и на трето място – от 51 до 60 години – 17,19%. Това се предимно хора в активна трудова възраст, които ежедневно имат различни ангажименти и трябва да използват различни начини за транспорт до работното си място.

Според местоживеенето анкетираните лица се разпределят в следните две групи: живеещи в град: 92,18% и в село - 7,82%. Значителна част от включените в проучването хора са живеещите в града, където условията за разпространяването на инфекциите са много повече.

В проучването са включени хора от различни професии и области на обществен живот – услуги, образование, здравеопазване, администрация, търговия, пенсионери и дори безработни. Разпределението на относителния дял при отделните групи е представен на следващата фиг.2.



**Фиг. 2** Разпределение на анкетираните според местоработата

**Табл. 1** Разпределение на анкетираните според сферата на местоработата

Месторабота	Относителен дял
Медицина, здравеопазване	7,81%
Образование	21,87%
Търговия	3,12%
Администрация	3,12%
Банка	3,12%
Земеделие	1,56%
Услуги	28,12%
Лаборатории	1,56%
Строителство	4,68%
Образование – медицинско	4,68%
Офис от дома	1,56%
пенсионер	4,68%
майчинство	3,12%
Безработен	1,56%

Най-висок е относителният дял на работещите в сферата на услугите – 28,12%, на второ място са работещите в областта на образованието – 21,87%, а на трето място – в областта на здравеопазването и медицината – 7,81%.

За спазването на противоепидемичните мерки, от съществено значение е броят на хората, с които се работи в едно помещение или в колектив. Данните от този въпрос са представени на следващата фиг.3



**Фиг. 3.** Разпределение на анкетираните според броя на хората в работните колективи

Най-голям е относителният дял на анкетираните, които работят в колектив от над 10 човека – 36,00%. На второ място с относителен дял – 25,00% са тези, които работят в колективи до 4 човека, а на трето място - 20,00% са тези, които работят в колективи до 10 човека. Самостоятелно работят едва 16,00% от анкетираните. Тези данни определено показват значителните контакти между хората на работното им място, поради което бяха въведени строги противоепидемични мерки.

От значение за нашето проучване е да анализираме придвижването на хората до работното им място. Използването на обществен транспорт също е рисков фактор за

разпространяването на вирусната инфекция, поради което беше наложен строг контрол и локдаун в някои населени места. На следващата фиг. 4 са представени данните относно начина за транспорт до работното място.



**Фиг. 4** Разпределение на анкетираните според използването на транспорт до работното място

Получените данни показват, че 46.00% от анкетираните лица се придвижват до работното си място чрез обществен транспорт. Значителен е относителният дял – 37,00% на хората, които използват личен превоз до работното си място. Едва 11.00% от анкетираните ходят пеш или с колело на работа. От вкъщи могат да работят само 6.00% от анкетираните лица.

Данните относно спазването на противоепидемичните мерки за хигиена на ръцете са представени на следващата таблица 2.

**Табл. 2** Спазване на хигиената на ръцете в епидемиологични условия

Отговори	Да, напълно	Да, отчасти	не
Осигурени средства за хигиена и дезинфекция на ръцете – вода, сапун, дезинфектант	68,75%	28,13%	3,12%
Спазване на правилата за миене и дезинфекция на ръцете	48,44%	37,50%	14,06%

Резултатите показват, че не на всички работни места са осигурени условия за измиване и дезинфекция на ръцете. Отговорите на анкетираните показват, че правилата също не се спазват от всички. Тези данни изискват да се проведе по-обстойно информиране на населението по отношение на хигиената на ръцете и необходимостта от спазването на противоепидемичните мерки.

## 5. Изводи

Значителна част от хората на възраст от 31 до 50 годишна възраст са изложени на риск от заразяване на работното си място при възникналата пандемия от COVID – 19. Значителна част от тези хора работят в колективи с над 10 човека, като близо половината от тях се придвижват до работа с обществения транспорт. Независимо от наложените

противоепидемични мерки в страната от отговорните институции, необходимо е да се осигурят условия за хигиена на ръцете на работното място и да продължи информирането на населението за намаляване разпространяването на инфекциозните заболявания.

### **Библиография**

1. Национален център по общественото здраве и анализи, Аналитичен доклад за дейностите, свързани със здравното обслужване на населението в отговор на пандемията от COVID – 19 за периода от 1 март 2020 година до 31 май 2021.
2. World Health Organization, WASH in health care facilities: global baseline report 2019.
3. World Health Organization, Geneva, 2009, Hand hygiene