

Рекомендации обучающимся и работникам
(подготовлены в соответствии с методическими материалами
Роспотребнадзора, ВОЗ)

Вирусы коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук -это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, экранов смартфонов, компьютерной мышки, клавиатуры и др.) удаляет вирусы.

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

КАК СДАТЬ АНАЛИЗ НА КОРОНАВИРУС

Самостоятельная сдача анализов на коронавирус не предусмотрена! Обследованию подлежат:

1) прибывшие в течение последних 14 дней из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией (Китай, Корея, Иран),

2) лица с признаками ОРВИ, прибывшие из стран, где зафиксирован случай заболевания (список стран размещается на сайте Роспотребнадзора),

3) лица, контактировавшие с заболевшим коронавирусной инфекцией. Пробу для анализа берет медицинский работник. Во всех остальных случаях анализ не проводится. Лаборатории частных медицинских организаций не проводят исследования на выявление новой коронавирусной инфекции. (список стран размещается на сайте Роспотребнадзора).

Тест на наличие коронавируса назначается только по показаниям и исключительно врачом медицинской организации (поликлиники, больницы или скорой медицинской помощи).

Обследованию подлежат:

1) пересекшие в течение последних 14 дней границу одной из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией (Китай, Корея, Иран),

2) лица с признаками ОРВИ, прибывшие из стран, где зафиксированы случаи заболевания,

3) лица, контактировавшие с заболевшим коронавирусной инфекцией. Пробу для анализа возьмет медицинский работник. Во всех остальных случаях анализ не проводится.

Данные о странах с неблагоприятной эпидситуацией размещены на сайтах ВОЗ и Роспотребнадзора. В этих странах зафиксирован хотя бы один случай коронавируса. Указом Мэра Москвы (от 5 марта 2020 года) определены страны с наиболее неблагоприятной ситуацией. К ним относятся Китай, Южная Корея, Иран, Италия, Франция, Германия, Испания. Гражданам, прибывшим из этих стран, необходимо соблюдать ряд требований.

Приехавшие из этих стран люди должны позвонить на **горячую линию Департамента здравоохранения г. Москвы 8-495-870-45-09**, сообщить о своем прибытии, оставить свои контакты и перейти в режим самоизоляции, то есть не выходить из дома. Если требуется больничный лист для предоставления по месту работы или учебы, необходимо об этом также сообщить по указанному номеру телефона горячей линии.

Актуальная информация в режиме он-лайн размещается в сети интернет на сайтах Роспотребнадзора (rospotrebnadsor.ru) и Департамента здравоохранения г. Москвы (mosgorzdrav.ru).

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаше проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу немпытыми руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ РАСПОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

С целью профилактики распространения вирусных заболеваний необходимо обеспечить проведение следующих профилактических мероприятий.

1. Соблюдение мер личной гигиены. Частое мытье рук с мылом или протирка их кожными антисептиками.

2. Проведение обязательной термометрии работников перед началом рабочего дня. Работники с признаками острых респираторных инфекций к работе не допускаются.

3. Обеспечение работников одноразовыми масками при работе с посетителями (1 маска на 3 часа работы), дезинфицирующими средствами для обработки рук.

4. Дезинфекция столовой и кухонной посуды. При механической мойке посуды на специализированных моечных машинах применяется режим температуры не ниже 65°C в течение 90 минут. Мытье посуды ручным способом осуществляется с применением дезинфицирующих средств в трехсекционных (для столовой посуды) или двухсекционных (для стеклянной посуды и столовых приборов) ваннах при температуре воды не ниже 40°C и ополаскивании водой температуры не ниже 65°C.

5. Проветривание и обеззараживание воздуха.

6. Проведение влажной уборки помещений с использованием дезинфицирующих средств не реже чем 1 раз в 6 часов. Включает протирание всех поверхностей: ручек дверей, поручней, столов, спинок стульев, подлокотников кресел, раковин для мытья рук посетителей, витрин и т.д.

7. Для дезинфекции используются зарегистрированные средства соответствии с инструкциями по применению.

8. Обеспечение в санузлах наличие мыла и дезинфицирующих средств в дозаторах, исправность электрополотенец, наличие рулонных полотенец.

9. Обеспечение ежедневное обеззараживание воздуха в помещениях с массовым скоплением людей с использованием ультрафиолетовых бактерицидных излучателей закрытого типа, установленных по периметру с учетом площади помещения.

10. Обеспечение проведения очистки и дезинфекции систем вентиляции и кондиционирования воздуха не реже 1 раза в месяц.

11. В случае выявления заболевших (подозрительных на заболевание) сотрудников или посетителей проводится заключительная дезинфекция силами специализированных организаций.