

Памятка о мерах по профилактике коронавируса



Инструкция по профилактике новой коронавирусной инфекции для пациентов

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

5 ПРАВИЛ при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Наденьте маску — защитите себя от гриппа и ОРВИ

В преддверии сезонного подъёма заболеваемости гриппом и другими респираторными вирусными инфекциями Роспотребнадзор напоминает о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции. Вирусы гриппа передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей людей, которые находятся рядом с вирусовыделителем. Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового

человека с респираторными выделениями инфицированного. Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот. Надевайте маску, когда ухаживаете за больным гриппом членом семьи.

Если у вас имеются признаки респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания. Носите маску, когда находитесь в людных местах, во время сезонного подъёма заболеваемости гриппом. Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 3 часа или чаще. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую. После использования маски, выбросьте её и вымойте руки. Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании — безопасный и эффективный метод профилактики заболевания и предотвращения распространения гриппа.

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации необходимо соблюдать меры предосторожности:

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и 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, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. 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. Вирус гриппа и 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.

ПРАВИЛО 3. 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.

ПРАВИЛО 4. 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 вторично 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.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

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

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/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 ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

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.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАШЕГО БЛИЗКОГО ОБНАРУЖИЛИ КОРОНАВИРУС, И ОН НАХОДИТСЯ С ВАМИ В ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



1

Если у Вашего близкого положительный результат на коронавирусную инфекцию, **он обязан немедленно перейти в режим самоизоляции.**

Вы и все, кто живет с Вами вместе, также обязаны немедленно перейти в режим самоизоляции и сдать тест на коронавирус.

3

Если разъехаться нет никакой возможности, то строго выполняйте правила профилактики.



4

Правила профилактики из лиффта (обратная сторона листовки)

5

Если Вы ухаживаете за заболевшим близким, внимательно следите за его здоровьем.

Если состояние объективно ухудшается: температура не сбивается и кашель нарастает, сразу же вызывайте скорую помощь.

2

Необходимо как можно быстрее изолировать зараженного коронавирусом от пожилых близких, а также людей, страдающих артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы. Чем быстрее пожилые и ослабленные близкие отправятся к родственникам, друзьям или на дачу, тем больше шансов сохранить им жизнь и здоровье.

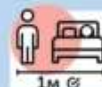
В случае, если это невозможно, информировать об этом Департамент труда и социальной защиты населения по тел.: 8-495-870-45-09 для рассмотрения вопроса о временном проживании родственников в изоляционном обсерваторе.

6

Не поддавайтесь панике. Большинство людей (около 80%) болеют коронавирусной инфекцией в легкой форме.

Если заболевший моложе 60 лет, у него нет хронических заболеваний и снижения иммунитета, просто находитесь рядом с ним и помогайте выполнять рекомендации врача.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ КОРОНАВИРУСОМ



1 Займите отдельную комнату, проветривайте не реже 4 раз в день, но дверь должна быть плотно закрыта



2 За Вами должен ухаживать один человек, всегда в маске, защитных очках или респираторе. Пока Вы не выздоровели – никаких гостей



3 Часто мойте и обрабатывайте руки антисептиком, особенно после уборки в комнате (регулярная дезинфекция помещения - не менее 14 дней)



4 После того, как помоете руки, обязательно вытирайте их только бумажными полотенцами



5 Вы должны всегда быть в медицинской маске. Не трогайте ее руками, меняйте раз в два часа, не надевайте второй раз



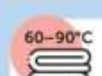
6 Тот, кто за Вами ухаживает, должен быть в одноразовых перчатках и защитной одежде (непромокаемый фартук)



7 У Вас должна быть своя наволочка, простыня и пододеяльник, свое полотенце, своя ложка, вилка и кружка, которые тщательно моются. Есть Вы должны отдельно



8 Если можете, дважды в день мойте и обрабатывайте всё рядом с постелью, а также ванную и туалет



9 Постельное белье и полотенца до стирки храните отдельно. Стирать нужно с хозяйственным мылом или в стиральной машине при температуре 60–90°C



10 Использованные перчатки, маски, ватные диски и т.д. перед тем, как выбросить, собирайте в отдельный контейнер с антисептиком

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕН КОРОНАВИРУС

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



- 1** Если у Вас подтвердился положительный результат на коронавирусную инфекцию, **Вы обязаны незамедлительно самоизолироваться**

Вместе с уведомлением о необходимости самоизоляции Вы также получите доступ к телемедицинской интернет-платформе с возможностью онлайн-консультаций московских врачей.



- 2** Немедленно сообщите о результате теста близким, всем, кто живет с Вами вместе, и людям, с которыми Вы контактировали в последние 14 дней – им необходимо сообщить об этом на горячую линию (номер горячей линии) и сдать тест на коронавирус.

- 3** Если Вы живете вместе с пожилыми близкими, а также людьми, страдающими артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы, как можно быстрее разъезжайтесь. Пусть близкие отправятся к родственникам, друзьям или на дачу. Чем быстрее они отдалятся от Вас, тем больше шансов сохранить им жизнь и здоровье.

В случае, если это невозможно, информируйте об этом Департамент труда и социальной защиты населения по тел.: 8-495-870-45-09 для рассмотрения вопроса о временном проживании родственников в изоляционном обсерваторе.

- 4** Если разъехаться нет никакой возможности, то строго выполняйте правила профилактики.

- 5** Внимательно следите за своим здоровьем и выполняйте все предписания врачей.

Если Вы почувствуете, что состояние объективно ухудшается: температура не сбивается и кашель нарастает, сразу же вызывайте скорую помощь.

- 6** Не поддавайтесь панике. Большинство людей (около 80%) болеют коронавирусной инфекцией в легкой форме. Если Вы моложе 60 лет, у Вас нет хронических заболеваний и снижения иммунитета, просто найдитесь дома и выполняйте все врачебные рекомендации.

ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕТЕ ДОМА



- 1** Займите отдельную комнату, проветривайте не реже 4 раз в день, но дверь должна быть плотно закрыта



- 2** За Вами должен ухаживать один человек, всегда в маске, защитных очках или респираторе. Пока Вы не выздоровели – никаких гостей



- 3** Часто мойте и обрабатывайте руки антисептиком, особенно после уборки в комнате



- 4** После того, как помоете руки, обязательно вытирайте их только бумажными полотенцами



- 5** Вы должны всегда быть в медицинской маске. Не трогайте ее руками, меняйте раз в два часа, не надевайте второй раз



- 6** Тот, кто за Вами ухаживает, должен быть в одноразовых перчатках и защитной одежде (непроемокаемый фартук)



- 7** У Вас должна быть своя наволочка, простыня и пододеяльник, своё полотенце, своя ложка, вилка и кружка, которые тщательно моются. Есть Вы должны отдельно



- 8** Если можете, дважды в день мойте и обрабатывайте всё рядом с постелью, а также ванную и туалет



- 9** Постельное белье и полотенца до стирки храните отдельно. Стирать нужно с хозяйственным мылом или в стиральной машине при температуре 60–90°C



- 10** Использованные перчатки, маски, ватные диски и т.д. перед тем, как выбросить, собирайте в отдельный контейнер с антисептиком

Правила дезинфекции мобильных устройств:

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- используйте маски для защиты органов дыхания;
- мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
 - ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.
- !** При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

© TACC, 2020. Источник: Роспотребнадзор.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАШЕГО БЛИЗКОГО ОБНАРУЖИЛИ КОРОНАВИРУС, И ОН НАХОДИТСЯ С ВАМИ В ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ ПРАВИЛА ДИЗИНФЕКЦИИ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

2 Необходимо как можно быстрее изолировать зараженного коронавирусом от пожилых близких, а также людей, страдающих артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы. Чем быстрее пожилые и ослабленные близкие отправятся к родственникам, друзьям или на дачу, тем больше шансов сохранить им жизнь и здоровье.

1 Если у Вашего близкого положительный результат на коронавирусную инфекцию, он обязан немедленно перейти в режим самоизоляции.

Вы и все, кто живет с Вами вместе, тоже обязаны немедленно перейти в режим самоизоляции и сдать тест на коронавирус.

В случае, если это невозможно, информировать об этом Департамент труда и социальной защиты населения по тел.: 8-495-870-45-09 для рассмотрения вопроса о временном проживании родственников в изоляционном обсерваторе.

3 Если Вы остались в помещении, в котором находился больной коронавирусной инфекцией, вам необходимо провести заключительную дезинфекцию:

1. Заключительную дезинфекцию проводят только после того, как заболевший покинул помещение
2. Поверхности обрабатывают, орошая дезинфицирующими средствами на основе хлорактивных и кислородактивных соединений
3. Воздух в отсутствие людей обрабатывают с помощью открытых ультрафиолетовых облучателей и аэрозолей
4. Все работы проводятся строго в одноразовых перчатках, при работе с аэрозолями – в средствах индивидуальной защиты
5. Органы дыхания защищаются респиратором, глаза защитными очками или средствами индивидуальной защиты с изолирующей лицевой частью



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ КОРОНАВИРУСОМ



1 Займите отдельную комнату, проветривайте не реже 4 раз в день, но дверь должна быть плотно закрыта



2 За Вами должен ухаживать один человек, всегда в маске, защитных очках или респираторе. Пока Вы не выздоровели – никаких гостей



3 Часто мойте и обрабатывайте руки антисептиком, особенно после уборки в комнате (регулярная дезинфекция помещения - не менее 14 дней)



4 После того, как помоете руки, обязательно вытирайте их только бумажными полотенцами



5 Вы должны всегда быть в медицинской маске. Не трогайте ее руками, меняйте раз в два часа, не надевайте второй раз



6 Тот, кто за Вами ухаживает, должен быть в одноразовых перчатках и защитной одежде (непромокаемый фартук)



7 У Вас должна быть своя наволочка, простыня и пододеяльник, своё полотенце, своя ложка, вилка и кружка, которые тщательно моются. ЕСТЬ Вы должны отдельно



8 Если можете, дважды в день мойте и обрабатывайте всё рядом с постелью, а также ванную и туалет



9 Постельное белье и полотенца до стирки храните отдельно. Стирать нужно с хозяйственным мылом или в стиральной машине при температуре 60–90°C



10 Использованные перчатки, маски, ватные диски и т.д. перед тем, как выбросить, собирайте в отдельный контейнер с антисептиком

КОРОНАВИРУС

10 ПРАВИЛ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ



СОТРУДНИКИ С ПРИЗНАКАМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА

Коронавирус распространяется воздушно-капельным путем при кашле или чихании, также возможно заражение через загрязненную поверхность при последующем касании носа, рта или глаз. Уменьшение скорости распространения вируса, работодателям должны требоваться от заболевших сотрудников соблюдение режима самоизоляции.

ПРОВОДИТЕ БЕСЕДУ С ПЕРСОНАЛОМ О ПРОФИЛАКТИКЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ МИКРОБОВ

Мытье рук – это самая эффективная защита от коронавируса. Помыть по всему офису, особенно в туалетной комнате, пластик и необходимость мыть руки с мылом в течение 20 сек или использовать спиртосодержащий санитайзер.



ОБЕСПЕЧЬТЕ ДОСТУП К ТУАЛЕТНЫМ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМ

Храните бумажные полотенца в герметичной упаковке (защитная мембрана) и в закрытом виде. Вышедшие полотенца распространяют микробы, чем быстрее утилизируются и утилизируются для reuse. Установите в офисе спиртосодержащие санитайзеры и обеспечьте работников спиртосодержащими антисептическими салфетками.

ПО ВОЗМОЖНОСТИ УСТАНОВИТЕ ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ

Если в комнате для приема пищи отсутствует посудомоечная машина, рассмотрите вариант ее приобретения. При мытье посуды вручную не происходит обеззараживания. Даже использование антибактериального средства не предотвращает риск заражения, так как эффективнее докипятить при той же температуре воды, которая используется для мытья посуды.



МОЙТЕ ПОСУДУ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ

Если в офисе нет посудомоечной машины, то рекомендуется мыть посуду при температуре не ниже 70°C не менее 30 сек или использовать кипяток и раз в сутки проводить дезинфекцию (1 ст. л. на 3,7 л горячей воды) не менее 1 мин.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ ПОСУДУ И ПРИБОРЫ

Запаситесь одноразовыми столовыми приборами и посудой, чтобы исключить контакт с посудой, которая распространяет инфекцию, так как вирус может жить на поверхности до 9 дней.



ПОПРОСИТЕ СОТРУДНИКОВ ПРИНОСИТЬ ПОСУДУ И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ ИЗ ДОМА

Попросите сотрудников приносить посуду и столовые приборы вместе с собой из дома и забирать их ежедневно для мытья. Это снижает риск заражения распространением микробов.

ПОВЫСЬТЕ КАЧЕСТВО И ЧАСТОТУ УБОРКИ

По возможности увеличьте периодичность уборки. Чем больше уборок тем будет привлекательнее и чище полки, уборка ковров пылесосом и пропаривание ковровых покрытий, ковры лучше.



КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ И ВЛАЖНОСТЬ ПОМЕЩЕНИЯ

По результатам исследований, микробам сложнее распространяться в холодном помещении. В холодное рекомендуется поддерживать температуру 18–20°C, чтобы предотвратить распространение инфекции в помещениях.

Результаты других исследований также показывают, что влажность в помещении менее 40% является оптимальной средой для бактерий и вирусов.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

Любой человек, который находится в близком контакте (в пределах 1 метра) с лицом, демонстрирующим респираторные симптомы (например, чихание, кашель и т. д.), рискует подвергнуться воздействию потенциально инфекционных капель отдаленного из дыхательных путей больного.

ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ЛИЦА



Медицинские респираторы предотвращают попадание в нижние дыхательные пути человека. Согласно Европейскому стандарту EN 149:2001, медицинские респираторы делятся на три класса:

- FFP1** задерживает от 80 % частиц
- FFP2** задерживает от 94 % частиц
- FFP3** задерживает от 99 % частиц



Медицинские хирургические маски предотвращают распространение микробов больного человека.

МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ

Могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – не принципиально.

МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ИСПОЛЗУЮТ:

- при повышенной численности населения (например, в общественных транспорте)
- в период эпидемии заболевания органов дыхания (например, гриппозные инфекции)
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции
- при уходе инфицированных другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем

ЛИЦА С РЕСПИРАТОРНЫМИ СИМПТОМАМИ ДОЛЖНЫ:

- носить медицинскую маску и обращаться за медицинской помощью при появлении симптомов кашля и затрудненного дыхания – как можно скорее, еще в состоянии легкой и легкой простуды.
- соблюдать привычный режим жизни относительно нормального общения с масками.



При ношении медицинской маски важно соблюдать правила ее надевания, применения и утилизации, для того чтобы обеспечить ее эффективность и избежать риска увеличения риска передачи инфекции, связанного с неправильным использованием и утилизацией.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

- аккуратно надевать маску, так чтобы она закрывала рот и нос, и надежно зафиксировать ее в моменту ее надевания (маска и лицо)
- надевать маску, используя надежный метод (завязки за ушами, или прищипывание в верхней части маски)
- носить маску, используя надежный метод (завязки за ушами, или прищипывание в верхней части маски) всю время, пока вы находитесь в зоне использования маски, обрабатывая руки с помощью дезинфицирующего средства или мытья их с мылом (при наличии водопроводной воды)
- как только маска становится сырой, изменит ее на носу – части в (руку)
- не используйте одноразовые маски повторно
- сразу после использования выбрасывать маску в контейнер для отходов



Источник: Федеральное информационное агентство, Роспотребнадзор

СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

1

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой, согнутой в локте, или одноразовой салфеткой



2

Сразу же выбрасывайте салфетку после использования в мусорный контейнер



3

Выполните гигиеническую обработку рук



Источник: Федеральное информационное агентство, Роспотребнадзор



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

- З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле
- А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности
- Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской
- И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми
- Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели
- И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

COVID-19

Стандартные рекомендации ВОЗ для широких слоев населения для снижения риска коронавирусной инфекции:

- Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой — сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
- Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;
- При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;
- Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.