

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС!

ПАМЯТКА

по профилактике заражения коронавирусом

Коронавирусная инфекция – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся воспалением дыхательных путей, интоксикацией.

Каким образом происходит заражение?

- ✓ воздушно-капельным путем;
- ✓ контактно-бытовым путем (при попадании вируса на слизистые оболочки глаз, рта и носа).

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля, разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы:

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания:

- ✓ Повышение температуры;
- ✓ Насморк, сухой кашель, боль в горле;
- ✓ Озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах;
- ✓ Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота;
- ✓ Конъюнктивит (возможно);
- ✓ Понос (возможно).

Подтвердить наличие опасного вируса в организме у заболевшего можно только после дополнительных лабораторных исследований!!!

В среднем болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Группы риска:

- ✓ Дети;
- ✓ Люди старше 60 лет;
- ✓ Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких);

- ✓ Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- ✓ Беременные женщины;
- ✓ Медицинские работники, работники общественного транспорта, предприятий общественного питания.

ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ ПОВЕРХНОСТЕЙ – ОДНА ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ, НО САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ МЕР!

Универсальные меры профилактики:

- ✓ Часто и тщательно **мойте руки** с использованием мыла и антисептических средств!

Действенным способом своевременной очистки рук в любой обстановке является использование антисептического средства для рук в индивидуальной упаковке или дезинфицирующих салфеток.

Чистые руки – это гарантия того, что **человек не будет распространять вирусы**, инфицируя себя, когда прикасается ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Мыть руки необходимо как можно чаще, особенно, **после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды.**

Мыть руки необходимо тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про **области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца.**

- ✓ Организовывайте регулярную **влажную уборку помещений** с использованием бытовых моющих средств и/или дезинфицирующих средств, с акцентом на обработке всех поверхностей.

При уборке помещений тщательно обрабатывайте **дверные ручки, поручни, столы, стулья, прочие предметы мебели, санитарно-гигиеническое оборудование, компьютерные клавиатуры и мышки и другие гаджеты, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники.**

- ✓ **Обязательно обрабатывайте мобильные устройства связи!**
Очищайте телефон путем протирания тканью из микрофибры, смоченной водой с мылом, особенно той части, которая соприкасается с лицом. **Чехол гаджета необходимо снимать и обрабатывать отдельно,** и лучше отказаться от использования чехла.

ТЕЛЕФОН НЕОБХОДИМО ОБРАБАТЫВАТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ, ТРАНСПОРТА И ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ!

✓ Во время приема пищи на работе используйте индивидуальную одноразовую посуду, которую можно выбросить после приема пищи!

✓ Старайтесь держать дистанцию не менее 1 – 1,5 метра друг от друга!

✓ Регулярно и как можно более часто проветривайте помещения и увлажняйте воздух!

✓ Избегайте контактов с людьми с симптомами респираторной инфекции!

✓ Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)!

✓ Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах!

✓ Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками !

✓ При кашле и чихании следует соблюдать респираторный этикет:

➤ прикрывайте рот и нос салфеткой (платком);

➤ используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

➤ при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя!

✓ Используйте маску, когда находитесь в транспорте, в людных местах или контактируете с людьми с симптомами респираторной инфекции!

Как правильно использовать одноразовые и многоразовые маски!

Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться во взвешенном состоянии микроорганизмы (вирусы, бактерии и др.).

✓ Правильное применение масок может в определенной степени ограничить распространение микроорганизмов.

✓ Использование масок эффективно только в сочетании с другими методами профилактики (минимизация контактов, гигиена рук, дезинфекция предметов).

Маска <u>должна</u> использоваться:	Маска <u>может</u> использоваться:
Заболевшим человеком, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.)	Здоровыми людьми при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим респираторные симптомы
Медицинским работником при оказании медицинской помощи пациенту	
Работником (человеком) при осуществлении ухода за больным человеком с респираторными заболеваниями	

Алгоритм использования маски одноразового использования:

- 1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.**
- 2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот и нос.**
- 3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.**
- 4. Снять изделие, удерживая за завязку (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.**
- 5. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро).**
- 6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.**
- 7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1 – 3.**

Алгоритм использования маски многоразового использования:

- 1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.**
- 2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот и нос.**
- 3. Проверить, чтобы маска плотно прилегала к лицу.**
- 4. Снять изделие, удерживая за завязку (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.**
- 5. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, хранить до стирки.**

6. *В домашних условиях маску необходимо стирать, используя мыло (моющее средство), отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухой!

7. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

8. При необходимости надеть чистую обработанную согласно п.6 маску, соблюдая этапы 1 – 3.

Общие правила для масок одноразового и многоразового использования

Правило 1. Использовать маску не более двух часов.

Правило 2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Правило 3. Не касаться руками закрепленной маски.

Правило 4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

РЕЖЕ БЫВАЙТЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ!

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ –
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

**ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ
ВРАЧА НА ДОМ, СОКРАТИТЕ КОНТАКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ,
СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА!**

ЖЕЛАЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!