

ПАМЯТКА

по правилам ношения масок в период коронавируса

В период распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19), гриппа и других возбудителей ОРВИ целесообразно ношение маски в качестве меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции, так как эти вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путём, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. Как правильно носить маску

Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа. Если на маске есть специальные складки, расправьте их.

Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа, маску многоразового использования необходимо постирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью утюга с функцией подачи пара. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.

После использования одноразовой маски, сразу выбросьте её в урну. После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом. Повторно использовать одноразовую маску нельзя. Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавирусной инфекции. Когда нужно носить маску.

Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей. Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания. Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, надевайте медицинскую маску цветной стороной к лицу. Носите маску, когда находитесь в людных местах, носить маску на безлюдных открытых пространствах нецелесообразно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ, ГРИППОМ И ДРУГИМИ ОРВИ

ПАМЯТКА

по обработке мобильного телефона с целью предотвращения распространения коронавирусной инфекции

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 и владелец телефона далеко не всегда берёт его только, что помытыми руками; мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу; многие владельцы гаджетов никогда их не чистят, боясь повредить. 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 мобильный 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 новой коронавирусной инфекцией 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. Мобильный телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т.д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

ПАМЯТКА для посетителей по профилактике коронавирусной инфекции

В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции COVID-19 и Вашей же безопасности рекомендуем пользоваться следующими правилами:

ПРАВИЛО 1. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Заходите в помещение, убедившись, что в нем присутствует небольшое количество людей. Допустимое количество посетителей по рекомендациям Роспотребнадзора - 1 человек на 10 м². Заходя в помещение, наденьте маску. Держитесь от посетителей на расстоянии 1,5 м, особенно если у них кашель, насморк и болезненный вид. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Избегайте лишней раз прикоснуться к предметам, товару, поверхностям. Старайтесь расплачиваться платежными картами.

ПРАВИЛО 2. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Мойте и дезинфицируйте руки после посещения мест массового скопления людей. Мыть руки с мылом необходимо 20-30 секунд. Если нет возможности помыть руки, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МАСКИ

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями, при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции.

ПРАВИЛО 4. ПРАВИЛЬНО НОСИТЕ МАСКУ Маски могут быть одноразовыми или применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Медицинскую маску заменяют через 2-3 часа. Важно правильно носить маску: 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; использованную одноразовую маску следует утилизировать.

ПАМЯТКА

"Правила личной гигиены при коронавирусной инфекции, гриппе и других ОРВИ".

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Крупные капли оседают на предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ. Как не заразиться

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. Чаще проветривать помещения. Не пользоваться общими полотенцами. Как не заразить окружающих

Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи). Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час. При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.

ПАМЯТКА

для работников по профилактике коронавирусной инфекции

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут. Способы передачи воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре); воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе); контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы высокая температура тела; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка; ощущения сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах; боль в горле; заложенность носа; чихание;

Редкие симптомы: головная боль; озноб; кровохарканье; диарея; тошнота, рвота;

Осложнения, которые может вызывать коронавирус Синусит Отит Бронхит Пневмония Миокардит (воспаление сердечной мышцы) Сепсис. Проблемы с ЖКТ (у детей)

Меры профилактики коронавирусной инфекции. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка). Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.

Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа. Планируя отпуск заранее выясните неблагоприятные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

Если вы побывали на территории одной из неблагоприятных по коронавирусу стран в последние несколько недель, то необходимо провести 14 дней в режиме самоизоляции — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами. Такой режим обязателен даже если у вас отсутствуют симптомы заболевания! Если же вы почувствовали недомогание — срочно вызывайте врача на дом, обязательно предупредив, что вы вернулись из страны неблагоприятной по коронавирусу.

Если у вашего родственника или человека, с которым вы недавно встречались выявили коронавирус — позвоните своему руководителю, не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника / человека, заболевшего коронавирусом. Перед тем как идти на работу оцените свое состояние здоровья и измерьте температуру. Если температура высокая позвоните своему руководителю, оставайтесь дома и позвоните врачу объяснив ситуацию. Если на работе вы почувствовали себя заболевшим, появились признаки заболевания: кашель, боль в горле, насморк и т.д. Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю.