

Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких спостерігається кашель або підвищена температура

Коли використовувати медичну маску



1. Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



2. Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



3. Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



4. Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



IFRC



redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA

Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я

7 порад

для захисту від нової коронавірусної інфекції

Інформацію адаптовано з матеріалів ВОЗ



МІНІСТЕРСТВО
РОЗВИТКУ ЕКОНОМІКИ, ТОРГІВЛІ ТА
СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ



Регулярно мийте руки

Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.

Навіщо це потрібно?

Якщо на поверхні рук присутній вірус, то обробка рук спиртовмісним засобом або миття їх з милом вб'є його.

Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни

При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; **відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою** і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх з милом.

Навіщо це потрібно?

Прикривання рота і носа при кашлі та чханні дозволяє запобігти поширенню вірусів та інших хвороботворних мікроорганізмів.

Якщо при кашлі або чханні прикривати ніс і рот рукою, мікроби можуть потрапити на ваші руки, а потім на предмети або людей, яких ви торкаєтесь.



Дотримуйтеся дистанції у громадських місцях

Тримайтеся від людей на відстані як мінімум 1 метра (приблизно 3 кроки), особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура

Навіщо це потрібно?

Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, таку як 2019 nCoV, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися вірусом при вдиханні повітря.

По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот

Навіщо це потрібно?

Руки торкаються багатьох поверхонь, на яких може бути вірус. Торкаючись руками до очей, носа або рота, можна перенести вірус зі шкіри рук до організму.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ



При підвищенні температури, появі кашлю і ускладненні дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою

Якщо ви відвідували райони Китаю, де реєструється коронавірус 2019 nCoV, або тісно спілкувалися з кимось, у кого після поїздки в КНР спостерігаються симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичного працівника.

Навіщо це потрібно?

Підвищення температури, кашель і ускладнення дихання вимагають негайного звернення за медичною допомогою, оскільки можуть бути викликані респіраторною інфекцією або іншим серйозним захворюванням.

Симптоми ураження органів дихання в поєднанні з підвищенням температури можуть мати найрізноманітніші причини, серед яких може бути 2019 nCoV.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ



Дотримуйтесь звичайних правил гігієни при відвідуванні продуктових ринків, де продається, м'ясо, птиця або інші продукти тваринного походження

Після дотику до тварин або продуктів тваринного походження регулярно мийте руки чистою водою з милом;
не торкайтеся руками до очей, носа або рота;
категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами (бродячими котями або собаками, гризунами, птахами, кажанами)
уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами тваринного походження на підлозі, або інших поверхнях в магазинах, або ринкових павільйонах.

Не вживайте в їжу сирі або ті продукти тваринного походження, які не пройшли належну термічну обробку

Відповідно до правил забезпечення безпеки продуктів харчування особливу обережність слід проявляти при поводженні з сирим м'ясом та молоком, щоб уникнути перехресного забруднення продуктами харчування, які не пройшли термічну обробку.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ



У яких випадках слід носити маску

Здоровим людям носити маску слід, тільки якщо вони надають допомогу людині з підозрою на інфекцію 2019 nCoV.

Якщо ви кашляєте або чхаєте – носіть маску

Маски є ефективним засобом тільки в комбінації з регулярною обробкою рук спиртовмісним антисептиком або миття водою з милом.

Якщо ви користуєтеся маскою, вам слід знати правила використання та утилізації одноразових медичних масок

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



Перед тим як одягти маску, обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.



Одягніть маску так, щоб вона закривала ніс і рот без проміжків між обличчям і маскою.



Не торкайтеся маски під час використання; в разі дотику обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.



Щойно маска матиме ознаки сирості, замініть її на нову, і не використовуйте одноразові маски повторно.



Безпечно знімайте маску, тримаючи за гумки ззаду (не торкаючись до передньої частини маски) відразу ж викиньте в смітник з кришкою; обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ

Інформаційна довідка для проведення роз'яснювальної роботи щодо запобігання поширенню коронавірусу

- Відповідальне ставлення працівників та роботодавців до власного здоров'я та здоров'я оточуючих!
- Основна теза: Захворів – сиди вдома. Не варто ризикувати власним здоров'ям та здоров'ям інших.
- У разі погіршення стану – потрібно звернутись до свого сімейного лікаря
- Керівнику потрібно забезпечити недопущення перебування на робочому місці працівників з симптомами гострого респіраторного захворювання, підвищеної температури тіла та особливо осіб, що повернулись з відпустки або з відрядження з країн, в яких були зареєстровані випадки COVID-19.

Діагностика. Як визначити на початкових стадіях коронавірусу?

- На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити можуть тільки спеціальні тести.
- Найпоширенішими симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт.
- Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. В цьому його небезпека.
- Важливо! Вчасне діагностування. Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутись до лікаря. Якщо ви протягом останніх 14 днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу або ж спілкувались із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря. Надалі - лікар має алгоритм дій, що робити.

Хто є групою ризику?

- Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом, вони більш схильні до розвитку важких захворювань. Також після фіксації випадків коронавірусу вразливою групою є медичні працівники.
- Контактна особа при випадку COVID-19 – особа, яка наразі не має симптомів, але яка контактувала, або ймовірно контактувала із особою, хворою на COVID-19. Особи, які мали прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукопритискання)
- Особи, що мали незахищений прямий контакт із інфекційними виділеннями (наприклад через кашель, торкання використаних паперових хустинок голими руками тощо)
- Особи, які контактували особисто з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Особи, які перебували у закритому середовищі (наприклад, аудиторія, кімната для переговорів, зал очікування лікарні тощо) з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Пасажири літака, які сиділи на відстані двох місць (у будь-якому напрямку) від хворого на COVID-19, супутники або особи, які надають догляд та члени екіпажу, що обслуговують в тій частині літака, де розміщений індексний випадок[4] (якщо тяжкість симптомів або пересування хворого вказують на більш велику експозицію, контактними можуть вважатися всі пасажирів секції або всі пасажирів)

Як можна заразитися, Як передається вірус?

- Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.
- Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадаємо, це максимум – 1,5-2 м).
- На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей і т.д.

- Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.
- Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

Як довго вірус живе на поверхнях?

- За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом 3 годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливаючи зараження людей.

Рекомендації як убезпечити себе від зараження:

1. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом:

- тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
- тривалість обробки — близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

2. Уникайте скупчення людей.

3. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

4. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінюйте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінюйте маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

Додаткові рекомендації працівникам на об'єктах харчування

- По термообробці необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог до приготування страв.
- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
 - видалення залишків їжі.
 - миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами.
 - миття з додаванням дез. розчину у іншій ємності (ванні).
 - ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів - це також в окремій ємності.
 - просушування на спеціальних полицях.