Информационный материал

к целевому инструктажу по профилактике распространения коронавируса

Коронавирус — это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Пути распространения:

- воздушно-капельный (при чихании и кашле);

- контактный (когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки, люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз).

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом (по данным из Уханя от 15 до 88 лет). Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Клинические проявления.

У людей коронавирусы вызывают острые респираторные заболевания, атипичную пневмонию и гастроэнтериты. У детей возможны бронхиты и пневмония.

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости

Затруднённое дыхание

Высокая температура

Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:
Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?
Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

Меры предосторожности.

1. Использование дезинфицирующих и антисептических средств.

ВОЗ рекомендует использовать спиртосодержащие антисептики для рук против коронавирусов.

2. Мытье рук с моющими средствами.

ВОЗ отмечает, что против коронавирусов эффективно тщательное мытье рук с мылом, так как вирусы эффективно смываются с кожи механическим путем.

3. Избегание участия в массовых мероприятиях, мест массового скопления людей.
4. Избегание близкого контакта с другими людьми
5. Использование маски при появлении признаков ОРВИ, при уходе и оказании медицинской помощи человеку с респираторной инфекцией, меняя ее каждые 2-3 часа

6. Самоизоляция в случае появления признаков ОРВИ, не заниматься самолечением

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

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

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Основные правила при подозрении на заболевание

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.