



Профилактика COVID-19

рекомендации для организаций:



РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей



НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА регулярное проветривание помещений (рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные)



РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА поверхностей антисептиком



СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ: частое мытье рук мылом или обработка их индивидуальным кожным антисептиком



ИСКЛЮЧИТЬ ЗАРУБЕЖНЫЕ КОМАНДИРОВКИ и поездки своих сотрудников в другие страны



РЕКОМЕНДАЦИИ **по профилактике новой** **коронавирусной инфекции** **для тех,** **кому 60 и более лет**

Новая коронавирусная инфекция передаётся от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье.

Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользоваться общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.

Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.

Если ваши близкие вернулись из-за границы, и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вам и Вашим родным.

Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в Ваш организм.

Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования в мусорный бак.

Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.

Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, повышенным давлением) - не ходите в поликлинику, вызывайте врача на дом.

Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу.

Тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.



ПРАВИЛА САМОИЗОЛЯЦИИ

ЕСЛИ БЫЛ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ COVID-19 ИЛИ ТЕМ, КТО ВЕРНУЛСЯ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ, КОМАНДИРОВКИ ИЗ СТРАН, ГДЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ COVID-19:

1. По приезду сообщите на **горячую линию МЗ ДНР 277 (Феникс)** или (062) 303 2772, а также участковому врачу дистанционно по телефону;
2. Соблюдайте карантин у себя **дома 14 дней** (самоизоляция!);
3. По возможности находитесь **в отдельной комнате**. Семейные пары должны спать в разных кроватях;
4. Соблюдайте **дистанцию** при общении 1,5 – 2 метра;
5. Пользуйтесь **отдельной посудой**, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцем;
6. Исключите **контакты** с членами своей семьи и другими лицами;
7. Используйте **средства индивидуальной защиты** и дезинфицирующие средства (маску, спиртовые салфетки);
8. Мойте **руки водой с мылом** или обрабатывайте кожными антисептиками: когда соприкасаетесь с поверхностями; перед приемом пищи; перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа; после посещения туалета;
9. Часто **стирайте всю одежду** и постельные принадлежности отдельно (по возможности не встряхивайте перед погружением в стиральную машинку);
10. При кашле и чихании **прикрывайте рот** и нос одноразовой салфеткой. После этого сразу же положите салфетку в полиэтиленовый пакет и выкиньте в закрытый мусорный бак. Помойте руки с мылом;
11. Регулярно **проветривайте помещение** (не реже 2-х раз) и проводите влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом. Использование кондиционеров комнатного типа (сплит-систем) должно быть исключено;
12. Соблюдайте **карантин две недели**, не выходя из дома! Помните, каждый выход из дома – обнуляет счетчик Вашего карантина!

ВАЖНО! Если у Вас поднялась температура (выше 37,2), появился сухой кашель, боль в горле, одышка - немедленно сообщите Вашему врачу (по телефону), на улицу не выходить! При нарастании ухудшения состояния - вызвать бригаду скорой медицинской помощи!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА



7 СИМПТОМОВ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ

Инкубационный период, то есть время, прошедшее от момента заражения до появления первых признаков болезни, составляет от 2 до 14 дней. Пока что есть основания предполагать, что при заражении человеком человеком он не превышает 5 дней, а если передача вируса произошла от животного, то инкубационный период продлится дольше. Отличительная черта коронавируса 2019-нСov заключается в том, что он может передаваться от человека к человеку уже в инкубационном периоде.

Больной человек на этом этапе выглядит здоровым, и контакт с ним не кажется опасным.

Симптомы заболевания схожи с симптомами ОРВИ в лёгких случаях и с симптомами атипичной пневмонии – в тяжёлых.

Вот семь основных симптомов:

- сухой непродуктивный кашель;
- боль в горле;
- лихорадка и повышение температуры (37,2°C или выше), озноб;
- затруднённое дыхание;
- боли в области груди;
- головная или мышечная боль;
- общее недомогание.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ ИЛИ ОРВИ (КАШЕЛЬ, НАСМОРК).
- НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА, НОС И СЛИЗИСТУЮ ПОЛОСТИ РТА НЕМЫТЫМИ РУКАМИ.
- НЕ КОНТАКТНИРОВАТЬ С ЖИВОТНЫМИ И НЕ ПОСЕЩАТЬ РЫНКИ, ГДЕ ПРОДАЮТ ЖИВОТНЫХ И МОРЕПРОДУКТЫ.
- ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА, МЕСТ СКОПЛЕНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЛЮДЕЙ.
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ (МАСКИ).
- МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И ПЕРЕД ПРИЁМОМ ПИЩИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.
- ПОДВЕРГАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.
- УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО БУТИЛИРОВАННУЮ ИЛИ КИПЯЧЕНУЮ ВОДУ.
- НЕ ПОСЕЩАТЬ КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.



**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ
НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ ДОКТОРА
НА ДОМ!**

НЕ ДОПУСКАТЬ САМОЛЕЧЕНИЯ!



УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО
БУТИЛИРОВАННУЮ
ИЛИ КИПЯЧЕНУЮ ВОДУ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С ЛЮДЬМИ,
У КОТОРЫХ ЕСТЬ ЛИХОРАДКА,
КАШЕЛЬ ИЛИ НАСМОРК

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: (062) 303-27-72, 277 (ФЕНИКС)



МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ
АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
МАСКУ



НЕ КОНТАКТНИРОВАТЬ
С ЖИВОТНЫМИ



НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

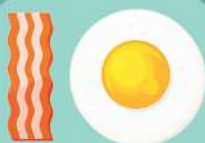
МЫТЬЕ РУК

предотвращает множество заболеваний, возникающих из-за попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь организма.



10 ПОВОДОВ ПОМЫТЬ РУКИ

1



Перед едой

2



После еды

3



Если потер глаза

4



Если чистил нос

5



После туалета

6



После слез

7



После того, как считал деньги

8



После игры с животными и после улицы

9



Если чихал, кашлял или сморкался

10



Когда руки очевидно грязные

КОГО СМЫВАЕМ?

STAPHYLOCOCCUS - фурункулы, конъюнктивит

KLEBSIELLA - пневмонию

E.COLI - диарею

PSEUDOMONAS AEROGINOSA - инфекцию ран

STREPTOCOCCUS - ангину, фарингит

А ТАКЖЕ: грипп, гепатит, гельминтозы и др.



ПРИВЫЧНЫЕ ВЕЩИ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

СУМОЧКА

КЛАВИАТУРА

ПУЛЬТ ОТ TV

РУЛЬ

ДВЕРНЫЕ РУЧКИ

КНОПКИ ЛИФТА





МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО



1
Смочите руки
водой.



2
Нанесите на ладони
жидкое мыло.



3
Интенсивно разотрите
ладони до вспенивания.



4
Вымойте тыльную
сторону кисти
ладонью другой руки.



5
Потрите ладони,
перекрестив
пальцы.



6
Вымойте согнутые
кончики пальцев
ладонью другой руки.



7
Вращательным
движением потрите
большой палец
ладонью другой руки.



8
Разотрите ладонь по кругу
сомкнутыми кончиками
пальцев другой руки
и наоборот.



9
Помойте руки
под струей
воды.



10
Тщательно высушите руки
одноразовым полотенцем.



11
Закрывая кран,
используйте салфетку.



12
Ваши руки теперь
в безопасности.

Продолжительность мытья 30-60 секунд