

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).
- Проводить дезинфекцию воздуха (рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные) и регулярное проветривание помещений.
- Регулярно обрабатывать поверхности столов, дверных ручек антисептиком, проводить влажную уборку помещений.
- Соблюдать меры гигиены: часто мыть руки с мылом или пользоваться кожным антисептиком.
- По возможности исключить поездки сотрудников в другие страны.



Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Целесообразно использовать маску тому, кто уже заболел, чтобы не допустить передачи инфекции окружающим, а также в других ситуациях.

МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТ:

- при посещении мест массового скопления людей, при поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости ОРВИ;
- при уходе за больными с ОРВИ;
- при общении с лицами, имеющими признаки ОРВИ;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или применяться многократно. Оптимально использовать маску не более 2 часов.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно применять маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии;
- если Вы коснулись маски при ее снятии, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртосодержащим средством;
- влажную маску следует сразу сменить на сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

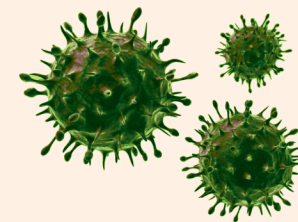
С использованием информационных материалов Министерства здравоохранения РФ



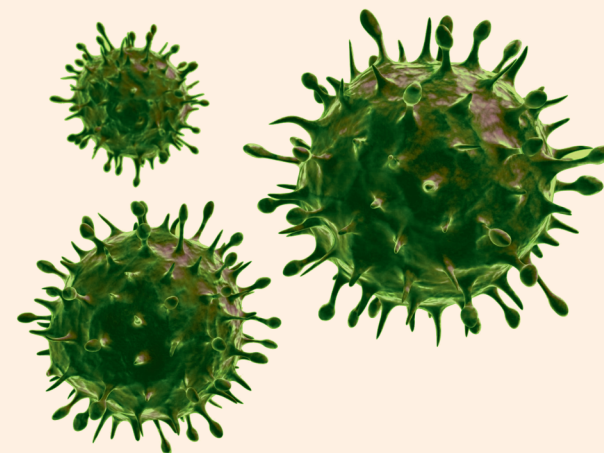
Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>
2020 год



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Что надо знать о коронавирусе



Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы новой коронавирусной инфекции (COVID-19) аналогичны симптомам гриппа, тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), люди с ослабленным иммунитетом.

КОРОНАВИРУС – это возбудитель острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

КАК ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ

Вирус передается воздушно-капельным путем при чихании и кашле и контактным путем.

КАК НЕ ДОПУСКАТЬ

Как не допустить:

- не выезжать в очаг заболевания,
- избегать посещения массовых мероприятий,
- чаще мыть руки с мылом: **ГИГИЕНА РУК** – это важная мера профилактики распространения вирусной инфекции,
- использовать медицинские маски,
- избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания.

Здоровый образ жизни также немаловажен, он повышает сопротивляемость организма к любой инфекции!

- Соблюдайте здоровый режим дня,
- включая полноценный сон,
- употребление пищевых продуктов, богатых белком, витаминами и минеральными веществами,
- откажитесь от употребления алкоголя,
- не допускайте состояния хронического стресса.

СИМПТОМЫ:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ,
- ОЗНОБ,
- ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ,
- ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ,
- ЧИХАНИЕ,
- КАШЕЛЬ,
- БОЛЬ В ГОРЛЕ,
- БОЛЬ В МЫШЦАХ,
- БЛЕДНОСТЬ.

СРЕДИ ОСЛОЖНЕНИЙ ЛИДИРУЕТ ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ !

Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами – у многих пациентов быстро развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни, помните об этом!

ЧТО ДЕЛАТЬ

Что делать, если у Вас появились признаки ОРВИ: вызвать врача, не заниматься самолечением.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 ЛЕТ И БОЛЕЕ

Люди старше 60 лет находятся в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в т.ч. такие опасные, как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам.

- **Постарайтесь реже посещать общественные места.** По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно, в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров.
- **Попросите своих близких или сотрудников социальных служб** помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров.
- **Часто мойте руки с мылом** – после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. **Не трогайте грязными руками рот, нос, глаза.**
- **Если Ваши близкие вернулись из-за границы**, и у них появились симптомы ОРВИ, **ограничьте общение с ними.**
- **Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.** При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос, после использования их выбрасывайте.
- **Пользуйтесь влажными салфетками.** Протирайте ими сумки, телефоны и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и транспорте.
- **Если Вы почувствовали себя плохо** (не только в связи с простудным заболеванием, но и в связи с другими проблемами со здоровьем), **вызывайте врача на дом, не ходите в поликлинику.**
- **Если у Вас появились признаки ОРВИ, вызовите врача на дом!** Если среди Ваших близких есть те, кто выезжал за рубеж в последнее время, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.
- **Тщательно соблюдайте рекомендации врача** по лечению ОРВИ и имеющихся у Вас хронических заболеваний.