Рекомендации для профилактики острых респираторных инфекций, в том числе коронавирусной инфекции

Острые респираторные инфекции – группа острых воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых являются респираторные вирусы. Являются самой распространённой в мире группой заболеваний.

Коронавирусы – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, «атипичная пневмония»), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!

- Часто мойте руки с мылом!
- Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!

- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1,5 метров от больных. Ограничьте поездки в общественном транспорте и пребывание в многолюдных местах. Ограничьте контакт с пожилыми людьми и лицами с хроническими заболеваниями.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

ПРАВИЛО 3. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!

- гражданам, которые прибыли на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней, из эпидемически неблагополучной страны по инфекции, вызванной коронавирусом (инфекции COVID-19) необходимо оставаться дома (самоизоляция), взять отпуск или отпуск за свой счет;
- проветривать помещение, в котором вы находитесь, по 10 минут каждый час, проводить влажную уборку в помещении;

- максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире;
- храните отдельно свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца;
- при ухудшении самочувствия (повышение температуры тела, появление кашля, одышки, общего недомогания) необходимо немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи по номеру телефона 103 и предупредить о пребывании в эпидемически неблагополучной стране.
- Соблюдайте режим самоизоляции после возвращения из-за рубежа.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ

Самоизоляция рекомендована для:

- граждан, которые прибыли из-за рубежа на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней.

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

Необходимо:

- **оставаться дома** в течение не менее 14 дней с момента прибытия в страну. **Не следует посещать** место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие). *При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (посещение продуктового магазина или аптеки, вынос мусора) – использовать медицинскую маску;*
- **максимально ограничить любые контакты**, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире:
разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи; у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда; касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки, при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;
- **минимизировать контакты с пожилыми людьми** (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. *В случае крайней необходимости контакта с вышеуказанными лицами использовать медицинскую маску;*

- **мыть руки с мылом** тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;
- **как можно чаще проветривать** помещение, где Вы находитесь, **проводить влажную уборку** в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов; стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
- **использовать одноразовые** носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет;
- **при ухудшении самочувствия** (повышение температуры тела, появление кашля, одышки, общего недомогания) необходимо **немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи** по номеру телефона 103.

ВАЖНО!

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо:

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Правила ношения медицинской маски:

1. Использовать маску следует не более двух часов.
2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
3. Не касаться руками закрепленной маски.
4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
5. Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
6. Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Рекомендации по социальному дистанцированию в период регистрации случаев инфекции COVID-19 (коронавирусной инфекции)

Социальное дистанцирование *– комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.*

Цель *социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.*

Принцип *социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на ¾ контакты за пределами дома и работы и на ¼ - на работе.*

Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

Рекомендации:

1. **Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности** (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг).
2. **Не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным** (библиотек, музеев, кинотеатров, театров и других общественных мест). Дети могут выходить только с семьей. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.
3. **Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах**, даже с минимальным количеством участников. В случае, если Вы продолжаете спортивные занятия, убедитесь, что численность группы не превышает 5 человек и во время занятий соблюдается расстояние 1,5-2 м между людьми.
4. **Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи**. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.
5. **Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры**:
   - удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь;
   - каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (помещения);
   - выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);
   - обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.

6. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо (см. п.1.), **необходимо сократить контакты с другими людьми и сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга**.
7. **Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста** (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания):

- Вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.
- В случае необходимости получения медицинских помощи, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники.
- Если Вы старше 60 лет и нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.
- Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызвать врача (а если Вы находились в течение 14 дней до возникновения симптомов за рубежом – вызвать скорую помощь).

Дополнительные рекомендации.

- Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.
- Отрывайте двери не ладонью.
- Постарайтесь не касаться руками лица.
- Как можно чаще мойте руки.
- Как можно чаще проветривайте помещения.
- Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.
- Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.
- Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.
- Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

Правила поведения вне дома.

В каких случаях можно выходить из дома:

- Если требуется получение срочной медицинской помощи.
- Необходимость посещения места работы.
- Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).
- Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

- На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).
- Избегать общественного транспорта.
- В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.
- Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.

- Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).
- Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.
- Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.