

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор ФГБУ «ЦНИГРИ»

« 01 »  2020 г.



Инструкция по профилактике и предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)*

Вирусы коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) 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), а также люди с ослабленным иммунитетом.

1. Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2. Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску, медицинские или хозяйственные перчатки, или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки общественным транспортом и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая физическую активность, полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

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

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

5. Защищайте руки с помощью перчаток

Перчатки сохраняют руки в чистоте и не дают бактериям, вирусам и грязи осесть на них. Пользуясь печатками, надо помнить о том, что возбудитель COVID-19 может осесть на перчатках и, если человек, пренебрегая правилами гигиены, будет трогать свое лицо, он может заразиться.

Если же носить латексные перчатки правильно и не трогать лицо руками, то шанс заразиться значительно уменьшается, а еще это хорошая профилактика множества других болезней. Перед надеванием перчаток и сразу же после их снятия необходимо тщательно мыть руки.

Эффективными будут латексные многоразовые и стерильные одноразовые перчатки. Если вторые по приходу домой нужно обязательно убрать в пакет и сразу же выкинуть, то первые достаточно хорошо обработать санитайзером или вымыть обычным мылом. Но так можно делать не больше 3-4 раз, так как при многократной обработке латексных изделий в них образуются микротрещины, через которые вирусы спокойно проникают внутрь.

Виниловые перчатки намного хуже задерживают бактерии и вирусы, не обеспечивая должную защиту.

6. Что делать в случае заболевания?

Оставайтесь дома и срочно вызывайте врача. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. В случае, если заболел кто-то из родственников или совместно проживающих с симптомами ОРЗ или ОРВИ, необходимо сразу сообщить об этом на работу своему руководителю, на работу не выходить, обеспечить режим самоизоляции.

7. Каковы симптомы коронавирусной инфекции?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

8. Каковы осложнения?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

9. Что делать если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Обеспечьте заболевшего отдельной, по возможности одноразовой посудой.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. Дезинфекция

1. Одним из важнейших мероприятий по снижению рисков распространения COVID-19 является дезинфекция.

С целью профилактики и борьбы с COVID-19 проводят профилактическую и очаговую (текущую, заключительную) дезинфекцию.

Для проведения дезинфекции применяют дезинфицирующие средства из различных химических групп, зарегистрированные в установленном порядке, в инструкциях по применению которых есть режимы для обеззараживания объектов при вирусных инфекциях.

Дезинфекция проводится в основных и вспомогательных помещениях (включая все поверхности, ручки дверей и шкафов, вентили кранов).

2. Профилактическая дезинфекция начинается при возникновении угрозы заболевания с целью предупреждения проникновения и распространения возбудителя заболевания в коллективы людей на объектах, в учреждениях, на территориях и так далее, где это заболевание отсутствует, но имеется угроза его заноса извне.

3. При наличии домашних животных, в частности собак, после каждой прогулки тщательно мойте лапы и живот питомцу, желательно с моющими средствами, предназначенными для животных.

*Инструкция разработана на основе рекомендаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Главный инженер

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

А.В. Лукьянов