



АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО
УПРАВЛЕНИЯ

Отдел охраны труда

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**«О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА, ОРВИ
И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19»**

В связи с неблагоприятной ситуацией, связанной с новой коронавирусной инфекцией (2019-nCoV), в целях недопущения распространения гриппа и ОРВИ в государственных образовательных организациях, подведомственных Министерству образования Московской области, руководствуясь Постановлением Правительства Российской Федерации от 01.12.2004 № 715 «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих», СП 3.4.2318-08 «Санитарная охрана территории Российской Федерации», а также в соответствии с рекомендациями, изложенными в:

- ✓ письме территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве в СВАО города Москвы от 10.02.2020 г. вх-295-ВБ;
- ✓ письме главы управы Бабушкинского района города Москвы от 27.02.2020 г. № 16-352/20-И;
- ✓ письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.02.2020 г. № МН-3/245;
- ✓ письмах Совета ректоров высших учебных заведений Москвы и Московской области от 10.02.2020 г. № СР 20-02/12 и от 21.02.2020 г. № СР 20-02/17;
- ✓ письмах Министерства образования Московской области от 06.02.2020 г. № Исх-1855/16-10м, от 24.02.2020 г. № Исх-2485/16-10м, от 27.02.2020 г. № Исх-3341/16-10м, от 12.03.2020 г. № Исх-4308/16-10, от 14.03.2020 г. № Исх-4489/16-10, от 20.03.2020 г. № Исх-4879/16-10, от 05.08.2020 г. № Исх-13671/16-04н и от 05.08.2020 г. № Исх-13645/16-20в;
- ✓ информационных материалах Департамента здравоохранения Москвы, опубликованных на официальном сайте от 24.03.2020 г.,

отделом охраны труда АСОУ разработаны «Информационные материалы о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции» (далее – Материалы), состоящие из следующих разделов:

- I. Что необходимо знать о гриппе, ОРВИ и основных мерах по их профилактике?
- II. Что необходимо знать о коронавирусе и основных мерах по его профилактике?
- III. Как правильно использовать медицинскую маску?
- IV. Что нужно знать о лекарствах и их применении?
- V. Рекомендации по проведению профилактических и дезинфекционных мероприятий по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в организациях общественного питания и в пищеблоках образовательных организаций.
- VI. Рекомендации по проведению дезинфекционных мероприятий в общежитиях образовательных организаций в период осложнения эпидемиологической ситуации.

Данные Материалы предназначены для информирования работников и обучающихся АСОУ в целях профилактики и предупреждения распространения гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции, а также предупреждения заболевания, сохранения жизни и здоровья.

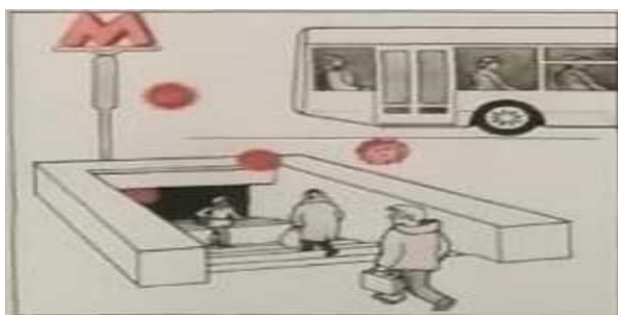
I. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ГРИППЕ, ОРВИ И ОСНОВНЫХ МЕРАХ ПО ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ?

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция.



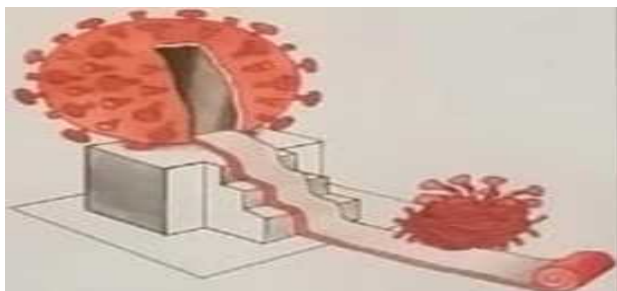
Грипп, как известно, острая респираторная (т.е. дыхательная) инфекция, вызванная внедрившимся в клетки организма вирусом гриппа. Эпидемия гриппа 1918 года, которая получила название «испанка» и жертвами которой стали миллионы человек, вошла в историю как одна из самых смертоносных эпидемий. Но почему же и сегодня искушенные в борьбе с гриппом мы всё еще остаемся заложниками самых смертоносных эпидемий прошлого столетия?

От человека к человеку вирус гриппа передается воздушно-капельным путем – при чихании и кашле. Поэтому с быстротой молнии он распространяется там, где много народу – в школах, на предприятиях, общественном транспорте и особенно в метро.



Вирус гриппа весьма гибок и быстро меняет обличье.

В сущности, вирус гриппа – это мельчайший из микроорганизмов. Однако, в отличие от бактерии, он может размножаться, только если находится в инфицированной им клетке (человека или животного). Вирус гриппа имеет округлую форму, в сердцевине «шара» находится генетический материал, содержащий всю информацию, необходимую вирусу для выживания и размножения.



Весь вирус целиком покрыт оболочкой, состоящей из белка и жира. Эта оболочка – «визитная карточка» гриппа.

Встречая чужеродные ему белки, наш организм настораживается и начинает вырабатывать защитные антитела, которые призваны уничтожить «перешедшего границу неприятеля». Но проблема в том, что иммунная система распознает только знакомые ей вирусы, а вирус гриппа каждый раз принимает новое обличье, т.е. подвергается генетическим изменениям.

Антигенный дрейф – это небольшие изменения вируса, которые приводят к обычным для нас ежегодным подъемам заболеваемости гриппом.

Антигенный шифт – это быстрая и полная смена свойств вируса (от англ. shift – смена), дающая ему возможность появляться в совершенно новом, незнакомом человеку обличье.

Изменение вирусов гриппа по типу антигенного шифта открывает дорогу большим эпидемиям.

Каковы симптомы гриппа?

- Внезапное резкое повышение температуры (до 40°C).
- Озноб.
- Боль в мышцах и суставах.
- Потливость.
- Головная боль.
- Боль в глазах, светобоязнь.
- Заложенность носа.
- Боль в горле.
- Сухой кашель.

Налицо могут быть как все вышеперечисленные симптомы, так и три-четыре из них.

Кто болеет тяжелее?

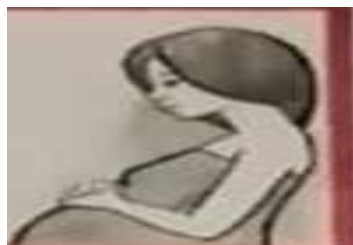
- ✓ **Взрослые люди старше 50 лет.** У людей этого возраста почти всегда есть какое-то хроническое заболевание, и грипп может вызвать его обострение.



- ✓ **Дети до 2 лет.** Иммунная система у маленьких детей еще не сложилась и, как следствие, оказать гриппу достойный отпор она не в состоянии.



- ✓ **Взрослые и дети с хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, онкологическими заболеваниями, болезнями крови, больные сахарным диабетом, ВИЧ-инфицированные.**
- ✓ **Беременные.** Грипп у этих женщин может привести к врожденным уродствам и гибели плода.



Грипп может оставить о себе недобрую память в виде осложнений. Наиболее частое из них – воспаление легких. Сам вирус редко вызывает пневмонию – он лишь разрушает слизистую дыхательных путей, прокладывая путь бактериальным инфекциям. На фоне гриппа может развиваться бактериальная инфекция верхних и средних дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит), придаточных пазух носа (синусит) и полости уха (отит).

Грипп может сопровождаться неврологическими симптомами, вызванными токсическим влиянием вируса на мозговую ткань и ее оболочки (вирусный менингит и энцефалит). Вирус может поражать сердечную мышцу.

Грипп обостряет хронические недуги. Лучший способ профилактики против гриппа – это прививка.



Что делать, если у вас дома больной гриппом?

Необходимо:

- ✓ Изолировать больного. Следует постоянно проветривать комнату, каждый день делать влажную уборку.
- ✓ Давать больному как можно больше жидкости – чай, минеральную воду, компоты, соки.
- ✓ Не пытаться самостоятельно, без назначения врача, лечить заболевшего гриппом.
- ✓ Носить маску как заболевшему, так и окружающим его лицам.



Грипп может приводить к серьезным осложнениям, в ряде случаев заканчивается летально, особенно у маленьких детей, пожилых людей, у лиц со сниженным иммунитетом. У лиц молодого возраста также имеется высокий риск тяжелого течения болезни.

Эпидемии гриппа случаются каждый год в осенне-весенний период и поражают значительное число населения.

Начинается заболевание внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39–40°C, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда.

Грипп – вовсе не безобидное заболевание, как считают многие. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение почек и сердца.

Учитывая тяжелое течение заболевания и возможные негативные последствия, в нашей стране проводится бесплатная иммунизация населения против гриппа.

В случае заболевания не стоит заниматься самолечением, принимать антибиотики: они не защищают от гриппа и других респираторных вирусных инфекций и не излечивают от него. Лекарственные средства надо принимать только по назначению врача.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств. При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а

окружающие здоровые люди – носить медицинские маски, которые надо менять каждые 4 часа. Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Вещи после употребления следует кипятить, а затем стирать, посуду – обрабатывать кипятком.

Какие профилактические меры необходимо провести?

I. При подготовке к эпидемическому сезону по гриппу и ОРВИ необходимо:

1. Принять меры по подготовке образовательных организаций к работе в осенне-зимний период, обратив особое внимание на:
 - работу имеющихся в зданиях объектов вентиляционных систем;
 - условия соблюдения оптимального теплового режима, режима проветривания помещений;
 - наличие необходимого оборудования и расходных материалов – термометров, переносных бактерицидных ламп, дезинфекционных средств с вирулицидной активностью;
 - наличие средств индивидуальной защиты органов дыхания для работников и обучающихся, перчаток, моющих и дезинфекционных средств для рук в дозаторах, запас бумажных салфеток;
 - наличие медицинского изолятора с санузлом для временной изоляции работников и обучающихся с признаками ОРВИ.
2. Обеспечить проведение иммунизации против гриппа работников организации.
3. Разработать графики и порядки проветривания, влажной уборки и обеззараживания бактерицидными облучателями помещений организации (классов, коридоров, санузлов, столовой и др.) на период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ.
4. Организовать обучение персонала организации мерам личной профилактики гриппа и ОРВИ и мерам по выявлению лиц с признаками гриппа и ОРВИ.
5. Обучить уборщиков служебных помещений мерам личной профилактики гриппа и ОРВИ, а также принципам уборки помещений (проветривание, обработка поверхностей офисной и аудиторной мебели, в том числе дверных ручек, перил лестничных клеток, дезинфектантами с вирулицидной активностью, обработка бактерицидными облучателями), определив кратность уборки санузлов с обработкой кранов и раковин.
6. Обеспечить уборщиков служебных помещений санитарно-защитной одеждой, моющими и дезинфицирующими средствами, инструкциями по уборке помещений.
7. Организовать работу «утренних фильтров» на входных группах помещений, проработать схемы изоляции обучающихся и работников с признаками ОРВИ, выявленных посредством «утренних фильтров».
8. Обеспечить в санузлах бесперебойное наличие мыла в дозаторах, дезинфицирующих средств для рук в дозаторах, наличие электрополотенец (или рулонных полотенец), плакатов с правилами мытья рук.
9. Заготовить наглядные информационные материалы по профилактике гриппа и ОРВИ для посетителей, обучающихся и работников организации.
10. Организовать проведение занятий с обучающимися и работниками по мерам профилактики гриппа о:
 - ✓ преимуществах вакцинации против гриппа;
 - ✓ необходимости защищать органы дыхания при посещении общественных мест в период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ, а также в случае наличия симптомов ОРВИ (кашель, насморк), и правилах ношения медицинской маски;
 - ✓ соблюдении гигиены рук – мыть руки с мылом по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными, после уборки; при насморке и кашле чаще мыть руки;
 - ✓ ношении варежек или перчаток при проезде в общественном транспорте;

- ✓ воздержании от встреч с друзьями при появлении признаков заболевания (появление кашля, насморка, головной боли, слабости, температуры);
- ✓ использовании одноразовых салфеток при кашле, чихании;
- ✓ утилизации использованных одноразовых салфеток и медицинских масок;
- ✓ необходимости одеваться в соответствии с погодными условиями;
- ✓ непосещении мест массовых мероприятий в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ и возможном воздержании от поездок в общественном транспорте в этот период и встреч с родственниками (друзьями), если кто-то из них болен ОРВИ;
- ✓ защите органов дыхания медицинскими масками при проезде в общественном транспорте в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ;
- ✓ проветривании помещения, в котором находятся обучающиеся и работники, а также переводе обучающихся и работников в другое помещение на время проветривания;
- ✓ проведении влажных уборок жилых, аудиторных и служебных помещений не менее двух раз в течение дня;
- ✓ необходимости использования при сухом воздухе в помещениях увлажнителей воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций;
- ✓ прогулках на свежем воздухе и укреплении иммунитета;
- ✓ обеспечении себя носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками.

II. В случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме, необходимо:

1. Остаться дома или в общежитии, поскольку заболевший является источником инфекции.
2. Вызвать врача, так как легкие формы заболевания ОРВИ могут перейти в тяжелую форму с развитием дыхательной недостаточности.
3. Проводить назначенное врачом лечение.
4. При повышении температуры соблюдать постельный режим независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния.
5. Не принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом, так как на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны.
6. Предупредить обучающихся, что если в ходе «утренних фильтров» у них будут выявлены признаки ОРВИ (насморк, кашель, ухудшение самочувствия и др.), они будут изолированы (с последующей госпитализацией), а обучающиеся, не привитые против гриппа, в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом будут переводиться на дистанционное обучение.

III. В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ руководству организации, структурных подразделений, а также преподавательскому составу необходимо обеспечить:

1. Регулярное информирование обучающихся и работников о мерах профилактики гриппа и ОРВИ, о правилах гигиены рук, в том числе посредством бесед и размещения наглядных материалов на информационных стендах и сайте организации.
2. Контроль за проведением противоэпидемических мероприятий в организации (работа «утренних фильтров» и оперативная изоляция выявленных обучающихся и работников с признаками ОРВИ; наличие информационных материалов для работников, посетителей и обучающихся по профилактике гриппа и ОРВИ, правилам мытья рук; соблюдение режимов проветривания и уборки помещений, наличие в санузлах дозаторов с моющими и дезинфицирующими средствами и электрополотенец).
3. Контроль за состоянием здоровья работников и обучающихся, а также обеспеченностью их средствами индивидуальной защиты органов дыхания (медицинскими масками) с учетом кратности их замены.

4. Контроль за соблюдением оптимального температурного режима в помещениях организации.
5. Принятие мер по недопущению к работе и занятиям лиц, больных ОРВИ: немедленно изолировать обучающихся и работников с признаками гриппоподобного заболевания на момент прихода в организацию или болеющих в течение дня от других обучающихся и работников и отправить их домой или в общежитие.
6. Работу в медицинских масках медицинского работника, закрепленного за организацией, сотрудников пищеблока и охраны, а также уборщиков служебных помещений.
7. Ношение медицинских масок при общении с обучающимися и работниками с признаками у них ОРВИ.
8. По возможности перевод учебного процесса на кабинетную систему, исключив перемещение обучающихся по классам/аудиториям/учебным корпусам и этажам.
9. Отмену занятий, во время которых обучающиеся из нескольких учебных групп должны находиться вместе, а также отмену мероприятий, во время которых обучающиеся из нескольких учебных групп или организаций находятся вместе в больших группах и в тесном контакте (спортивные мероприятия, дискотеки, спектакли, слеты и другие массовые события).
10. Изоляцию выявленных обучающихся и/или работников в учебной аудитории и/или в служебном помещении с признаками ОРВИ.
11. Проветривание помещения, проведение влажной уборки и обработки дезинфицирующим средством, а также кварцевание с использованием бактерицидного облучателя рециркуляторного типа всех без исключения рабочих столов и/или аудиторных парт, дверных ручек, стульев и офисной оргтехники, которыми пользовались выявленные обучающиеся и/или работники с признаками ОРВИ.
12. Выделение ограниченного числа работников для ухода за больными обучающимися и/или работниками, пока они находятся в изоляторе и не будут отправлены домой, в общежитие или в медицинское учреждение. В целях предупреждения распространения гриппа эти работники должны ограничить контакт с другими обучающимися и/или работниками и находиться в медицинских масках и медицинских перчатках.
13. Снабжение работников и обучающихся средствами индивидуальной защиты.
14. Проведение агитации среди сотрудников и обучающихся, направленной на поддержание здорового образа жизни, включающего в себя:
 - ✓ здоровый, рациональный и оптимальный режим питания, труда и отдыха;
 - ✓ достаточную физическую активность;
 - ✓ закаливание и принятие процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции организма с целью ее совершенствования;
 - ✓ ежедневную прогулку на свежем воздухе, способствующую повышению устойчивости организма к простудным заболеваниям;
 - ✓ знание и соблюдение правил «респираторного этикета», т.е. некасание руками носа, рта и глаз, а больным – непосещение общественных мест без медицинских масок;
 - ✓ соблюдение дистанции в 1,5 м от лиц с явными признаками заболевания ОРВИ.

При росте заболеваемости гриппом обучающиеся и работники, подверженные риску возникновения осложнений гриппа (не привитые против гриппа), должны оставаться дома, пока уровень передачи вируса высок.

Какие основные меры профилактики гриппа?

Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. Исключите развлекательные мероприятия.

В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на лекциях в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте или в магазине, носите маску, защищающую нос и рот.

Чаще мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.

Проветривайте свои жилые, служебные и учебные помещения. Проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.

Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости.

Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.

При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на занятия и на работу, оставайтесь дома, немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь. **Обязательно сообщите** по телефону о своем состоянии здоровья и причине невыхода на работу или занятия непосредственному руководителю и/или сотрудникам своего структурного подразделения, а обучающиеся – старшему группы.

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления: неспецифическая и специфическая.

Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма проводят закаливание, витаминизацию, принимают средства, укрепляющие иммунитет. Для защиты органов дыхания используют прежде всего медицинские маски, а также такие средства, как оксолиновая мазь, гриппферон и др.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцина защищает от заболевания гриппом, но не защищает от заболеваний, вызванных другими респираторными вирусами негриппозной этиологии.

Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Не следует пренебрегать народными средствами профилактики – чесноком и луком, так как они содержат особые вещества – фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности – отдельно или в составе блюд.

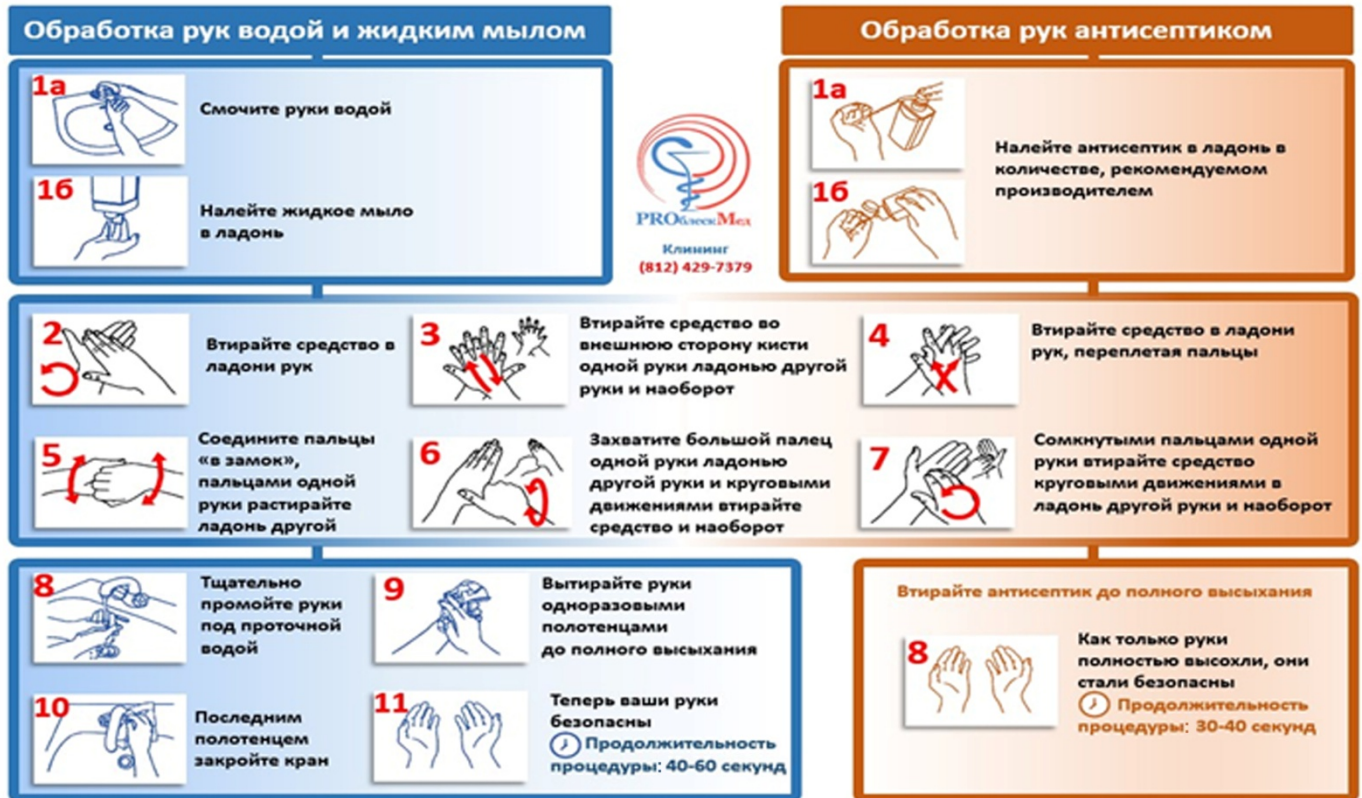
В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин «С» («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин «С», содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином «С».

Соблюдение гигиены рук

Грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому обучающиеся и работники должны знать о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах их мытья. Следует мыть руки как можно чаще, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета. В туалетах и гигиенических комнатах необходимо беспрепятственное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств.

Процесс эффективного мытья рук включает пять шагов:

1. Смочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной) и нанесите мыло либо в виде бруска, либо в виде жидкости/пены.
2. Потрите руки до образования пены.
3. Обязательно протрите тыльную сторону рук, между пальцами и под ногтями. Делайте это подальше от проточной воды, чтобы пену не смыло.
4. Продолжайте потирать руки не менее 20 секунд.
5. Полностью вытрите руки чистым полотенцем или осушителем воздуха.



Некоторые люди ошибочно полагают, что кратковременное полоскание рук под водой считается достаточным. Другие считают, что умывания только после посещения туалета достаточно, чтобы предотвратить распространение болезни.

Хотя мытье рук имеет решающее значение для предотвращения распространения болезней, уровень соблюдения этих требований большинством из нас остается низким.

Исследование, проведенное в 2019 году Мичиганским государственным университетом, показало, что только 5% людей правильно моют руки после посещения туалета. В других исследованиях приводятся показатели, составляющие 50%, но большинство согласны с тем, что по крайней мере половина всех людей не справляется с гигиеной рук.

«По данным центров по контролю и профилактике заболеваний, единственное, что мы можем сделать, чтобы не заболеть и не распространять болезнь среди других, – это мыть руки», – говорят врачи-гепатологи. – Процесс гигиены рук во всех учреждениях и организациях должен быть максимально простым».

Основное и самое доступное средство соблюдения гигиены рук – мыло. Оно создает щелочную среду и в комплексе с водой эффективно борется с вирусами и микробами. В общественных местах, в учреждениях и на предприятиях чаще используется жидкое мыло – отсутствие непосредственного контакта с мыльным средством обеспечивает наибольшую гигиеничность.

В последнее время все более популярными становятся дезинфицирующие средства для рук. Они могут обеспечить защиту, когда мыло и вода недоступны или неудобны. Многие учреждения теперь предлагают спиртосодержащий антибактериальный дезинфицирующий гель для рук или салфетки в максимально возможном количестве мест. Для достижения

эффекта следует размещать дезинфицирующие средства в местах наибольшего скопления людей, на рабочих местах и там, где имеются большие промежутки между туалетами.

Немалый вклад в борьбу с эпидемиями вносят и агитационные плакаты, призывающие соблюдать гигиену рук. Чтобы они выполняли свою основную задачу – побуждение к действию, рекомендуется уделить их разработке особое внимание: сделать плакаты информативными, яркими, креативными, обновлять их чаще и менять местоположение.

Что такое «респираторный этикет»?

Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека к человеку посредством вдыхания мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.

Для соблюдения «респираторного этикета» обучающиеся и работники должны быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности «респираторного этикета», включая нежелательные прикосновения рук к лицу. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

II. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ И ОСНОВНЫХ МЕРАХ ПО ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ?



Коронавирусы – это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Однако бывают и тяжелые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжелый острый респираторный синдром (Sars).

Коронавирусы относятся к вирусам с нуклеокапсидом, состоящим из липидов и гликопротеинов. Последние образуют форму шипов, благодаря которым вирус и носит такое название.

Коронавирусы распространены среди людей, млекопитающих и птиц и вызывают заболевания респираторного тракта, желудочно-кишечного тракта, у животных также могут поражать печень и нервную систему. Большинство коронавирусов вызывают только легкие инфекции верхних дыхательных путей.

Заболевание у человека вызывают шесть видов коронавирусов (2019-nCov – седьмой). Четыре из них постоянно циркулируют среди людей и обычно провоцируют ОРВИ. Два других штамма – коронавирус, ассоциированный с тяжелым острым респираторным синдромом (SARS-CoV или ТОРС-коронавирус) и коронавирус, связанный с ближневосточным респираторным синдромом (MERS-CoV), – имеют зоонозное (от животных) происхождение и различные по тяжести исходы.

2019-nCov является бета-коронавирусом, отличным от бета-коронавирусов, ассоциированных с тяжелым острым респираторным синдромом человека (ТОРС) и ближневосточным респираторным синдромом (MERS). Он имеет близкое сходство с коронавирусами летучих мышей, и вполне вероятно, что летучие мыши являются основным источником, тем не менее неизвестно, передается ли 2019-nCov непосредственно от летучих мышей или через какого-либо другого – промежуточного – носителя вируса (это могут быть кролики, собаки и другие домашние животные).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Симптомы этого заболевания во многом сходны с симптомами других респираторных заболеваний, часто имитируют обычную простуду и могут походить на грипп:

- Чувство усталости.
- Затрудненное дыхание.
- Высокая температура.
- Кашель и/или боль в горле.

Как передается коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус 2019-nCoV передается от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот. Также заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного на какой-либо поверхности или предмете (например, дверная ручка, поручни в транспорте и т.д.). В этом случае люди заражаются, когда касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

Изначально вспышка коронавируса произошла от животных, предположительно источником стал рынок морепродуктов в Ухани (КНР), где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Специфическая профилактика коронавирусной инфекции

В настоящее время средства специфической профилактики коронавирусной инфекции находятся в стадии разработки.

Неспецифическая профилактика коронавирусной инфекции

Неспецифическая профилактика представляет собой мероприятия, направленные на предотвращение распространения инфекции, и проводится в отношении источника инфекции (больной человек), механизма передачи возбудителя инфекции, а также потенциально восприимчивого контингента (защита лиц, находящихся и/или находившихся в контакте с больным).

Как защитить себя от заболевания, вызванного коронавирусной инфекцией?

Самое важное, что можно сделать, – это поддерживать чистоту рук и поверхность предметов, с которыми вы контактируете. Следовательно:

- 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 совершаются 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, на территориях аэропортов, метро, вокзалов и других мест общественного транспорта и общего пользования. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам;
- 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, в частности орешки, чипсы, семечки, печенье и другие снеки из общих упаковок или посуды, которыми пользовались другие люди, а также находясь на улице, в общественном транспорте и/или в других людных местах;
- избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется;
- на работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники, экран смартфона, пульта, дверные ручки, поручни и другие предметы общего пользования).

Что можно сделать в домашних условиях?

Рассказать родственникам об опасности и профилактике коронавируса.

Объяснить детям, как распространяются микробы, и почему важна правильная гигиена рук и лица.

Убедиться, что у каждого в семье есть свое полотенце. Напомнить, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривать помещение.

Проводить влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса – так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии лечение направлено на поддержание функции легких.

Кто состоит в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети до 2 лет и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой – в зоне риска тяжелого течения заболевания.

Есть ли вакцина против новой коронавирусной инфекции?

В настоящее время такая вакцина разработана и зарегистрирована, в ближайшее время планируется организовать ее массовый выпуск.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро – симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Как определить у себя наличие коронавируса?

Своевременная диагностика является одним из важнейших мероприятий при возникновении угрозы распространения нового коронавируса на территории России. Научными организациями Роспотребнадзора менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов

нового коронавируса были разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека. Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования – так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР). Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества.

Первое – это высокая чувствительность. С использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов.

Второе – для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.

Третье – результат анализа можно получить уже через 2–4 часа. Диагностические лаборатории Роспотребнадзора по всей России обладают необходимым оборудованием и специалистами для использования разработанных средств диагностики.

Алгоритм действий для руководства образовательных организаций высшего образования при осуществлении дополнительных профилактических мероприятий по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции в России

1. Активизировать информационно-разъяснительную работу, разработать памятки по профилактике ОРВИ и новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) для работников, обучающихся и преподавателей образовательных организаций.
2. Совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья провести обучение медицинских работников образовательных организаций, а также обеспечить медицинские пункты образовательных организаций средствами индивидуальной защиты и бесконтактными инфракрасными термометрами для измерения температуры тела.
3. Создать запас необходимых расходных материалов, т.е. средств индивидуальной защиты органов дыхания (медицинские маски, респираторы), дезинфицирующих средств с вирулицидным действием, кожных антисептиков.
4. При появлении первых признаков ОРВИ у обучающихся и преподавателей незамедлительно вызвать бригаду скорой медицинской помощи для их дальнейшей госпитализации в инфекционные стационары.
5. При обращении за медицинской помощью в медицинские пункты образовательных организаций больных с признаками ОРВИ обеспечить их изоляцию до приезда бригад скорой медицинской помощи.
6. За лицами, находившимися в контакте с больными ОРВИ, установить медицинское наблюдение в течение максимального инкубационного периода до 14 дней, всем контактным рекомендуется использовать средства индивидуальной защиты (маски).

III. КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ.



- Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите ее, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской. Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок.
- При наличии вшитого в маску крепления в области носа его надо плотно прижать к спинке носа.
- Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять ее, обязательно вымойте руки.
- После того, как маска станет влажной или загрязненной, наденьте новую чистую и сухую маску.
- Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого применения и утилизировать сразу после снятия.
- Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Меняйте маску каждые 2–3 часа или чаще.
- Передавать использованную маску другим лицам для ношения, даже кратковременного, категорически нельзя.
- Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.
- Если на маске есть специальные складки – расправьте их.
- После использования маски, выбросьте ее в урну и вымойте руки.
- Носить маску в безлюдных и на открытых пространствах нецелесообразно.

Одноразовая медицинская маска при правильном использовании – надежный и эффективный метод снижения риска заражения коронавирусом и предотвращения распространения гриппа.

IV. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ И ИХ ПРИМЕНЕНИИ?

Современный человек не мыслит своей жизни без лекарств – они и спасают нас от болезней, и продлевают нам жизнь. Но что нужно знать, чтобы действительно получить от лекарств пользу, а не навредить себе?

Лекарство и пища

Химическое взаимодействие продуктов питания и лекарств может привести к нежелательным последствиям, поэтому важно знать некоторые правила.

Нельзя запивать лекарственные средства чаем или кофе. Например, оральные контрацептивы теряют свои свойства, если их запить чаем, а если чаем запить антидепрессанты, то гарантировано перевозбуждение.

Кофе быстро выводит из организма антибиотики, при этом эффект действия лекарства может быть вообще непредсказуемым.

Если запить кофе болеутоляющие средства, может пострадать печень.

Нельзя запивать лекарства соками. Содержащиеся в них фруктовые кислоты разрушают структуру медицинских препаратов, при этом особую опасность представляет грейпфрутовый сок. Список не сочетаемых с ним лекарств велик: средства против аллергии, антибиотики, противовирусные препараты, сердечные, гормональные и т. д.

Зверобой плохо сочетается с лекарствами.

Молоко снижает действие многих лекарств. Особенно это касается антибиотиков, эффективность лечения может упасть до 20%.

Молоко несовместимо также и с препаратами с кислотоустойчивой оболочкой, например, с панкреатином – все лечебные свойства препарата будут нейтрализованы.

Правила приема лекарств

- ✓ Лекарства запивают водой (полстакана) комнатной температуры.
- ✓ Таблетки принимают сидя (капсулы – стоя).
- ✓ Лежащему больному приподнимают голову на 3–5 минут для прохождения лекарства через пищевод.
- ✓ Нельзя разжевывать и рассасывать таблетки, если не было соответствующего указания врача.
- ✓ Если предписано принимать лекарство до еды, это нужно сделать за 30–40 минут до принятия пищи. После еды прием лекарств должен быть не ранее, чем через 2 часа. Во время еды обычно принимают препараты, способствующие перевариванию пищи. Если предписано принять препарат натощак, это значит, что его нужно принять на голодный желудок и не позже 10 часов утра – так лекарство усваивается намного лучше и быстрее.

Сколько лекарств можно принимать одновременно?

Все зависит от того, что это за лекарства. Считается, что прием более пяти лекарственных препаратов, назначенных пациенту одновременно разными специалистами, требует консультации врача – клинического фармаколога. Подсчитывая таблетки, которые вам следует принимать, необходимо учесть не только фармацевтические препараты, но и БАДы, самостоятельно приобретенные в аптеке, и даже фиточаи – они также должны войти в «безопасную пятерку».

Имейте в виду, что, согласно медицинской статистике, четверть лекарственных комбинаций потенциально являются опасными!

Лекарство и алкоголь

Это всегда плохое сочетание, а в отдельных случаях оно может угрожать жизни больного. Алкоголь нарушает процессы всасывания и выведения лекарственных препаратов, изменяет их действие на организм. В то же время лекарства усиливают токсическое действие алкоголя. Сочетания некоторых лекарственных препаратов с алкоголем может привести к остановке дыхания и сердечной деятельности.

Лекарство и курение

Доказано, что никотин изменяет свойства лекарственных препаратов, в частности значительно уменьшает эффект, ожидаемый от приема того или иного препарата. Например, никотин сводит на нет гипотензивный эффект от приема препаратов бета-адреноблокаторов.

Лекарство и вождение автомобиля

Инструкция к лекарственному средству будет непременно содержать предостережение для водителей, если препарат влияет на способность концентрироваться за рулем. В первую очередь, это предостережение относится ко всем препаратам, воздействующим на центральную нервную систему, т.е. транквилизаторам, спиртосодержащим и снотворным средствам.

Аллергические реакции

Чаще всего аллергическую реакцию вызывают препараты из группы антибиотиков (крапивница, отек Квинке и др.). Всегда информируйте лечащего врача о том, есть ли у вас аллергия на лекарство.

Учитывайте, что с возрастом реакция на лекарства может меняться, например, люди старшего поколения более чувствительны к болеутоляющим и транквилизаторам, им рекомендованы меньшие дозировки этих препаратов.

Самолечение

Препараты из так называемой безрецептурной группы выложены в свободном доступе в аптеке – их можно принимать самостоятельно, тем не менее всегда внимательно читайте инструкцию. В эту группу входят не только обезболивающие средства, но и слабительные

препараты, а также препараты от кашля, насморка, кожные мази, антисептики и т.д. Категорически недопустимо самостоятельным приемом таблеток маскировать симптомы, которые в последующем не смогут помочь врачу поставить правильный диагноз. Например, нельзя заниматься самолечением при боли в животе.

Нельзя также самостоятельно менять схему лечения при наличии хронического заболевания – этот вопрос должен решать только лечащий врач. Не будучи специалистом, вы можете сильно навредить себе. И наоборот, можно ощутимо улучшить свое состояние, если проявить усердие в немедикаментозных методах лечения: например, снизить показатели кровяного давления (и потребность в гипотензивных средствах), если перестать подсаживать пищу; самостоятельно справиться с запорами (и, соответственно, снизить потребность в слабительных), если включить в меню достаточное количество клетчатки.

ВАЖНО!

- Никогда не принимайте чужие лекарства, которые были назначены другим заболевшим людям и вам, по каким-то причинам, стало известно, что эти лекарства могут помочь и вам избавиться от собственного недуга.
- Выбрасывайте лекарства по истечении срока их годности.
- Держите лекарства в месте, недоступном для детей.
- Самостоятельно не прекращайте курс лечения, назначенный врачом.
- Не принимайте лекарственные препараты перед тем, как идти в лабораторию сдавать кровь на анализ; возьмите таблетки и воду с собой – для того, чтобы запить их после процедуры сдачи необходимых анализов. Этим вы предотвратите искажение в результатах сдачи анализов и последствиях курса назначенного врачом лечения.

V. РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению профилактических и дезинфекционных мероприятий по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в организациях общественного питания и в пищеблоках образовательных организаций

В связи с неблагополучной ситуацией по новой коронавирусной инфекции и в целях недопущения распространения заболевания на территории Российской Федерации необходимо обеспечить соблюдение мер предосторожности, а также проведение профилактических и дезинфекционных мероприятий при оказании услуг общественного питания.

Механизмы передачи инфекции:

- воздушно-капельный;
- контактный;
- фекально-оральный.

Меры профилактики:

- соблюдение мер личной гигиены;
- недопущение к работе персонала с проявлениями острых респираторных инфекций (повышенная температура, кашель, насморк);
- обеспечение персонала запасом одноразовых масок (исходя из продолжительности рабочей смены и смены масок не реже 1 раза в 3 часа) для использования их при работе с посетителями, а также дезинфицирующими салфетками, кожными антисептиками для обработки рук, дезинфицирующими средствами.

Организации общественного питания и пищеблоки образовательных организаций рекомендуется оснащать **современными посудомоечными машинами** с дезинфицирующим эффектом для механизированного мытья посуды и столовых приборов. Механическая мойка посуды на специализированных моечных машинах производится в соответствии с инструкциями по их эксплуатации; при этом применяются режимы обработки, обеспечивающие дезинфекцию посуды и столовых приборов при температуре не ниже 65°C в течение 90 минут. Для

мытья посуды ручным способом необходимо предусмотреть трехсекционные ванны для столовой посуды и двухсекционные – для стеклянной посуды и столовых приборов.

Мытье столовой посуды ручным способом производят в следующем порядке:

- Механическое удаление остатков пищи.
- Мытье в воде с добавлением моющих средств в первой секции ванны.
- Мытье во второй секции ванны в воде с температурой не ниже 40°C и добавлением моющих средств в количестве, в два раза меньшем, чем в первой секции ванны.
- Ополаскивание посуды в металлической сетке с ручками в третьей секции ванны горячей проточной водой с помощью гибкого шланга с душевой насадкой.
- Просушивание посуды на решетчатых полках, стеллажах.

При выходе из строя посудомоечной машины, отсутствии условий для соблюдения технологии ручного мытья и дезинфекции посуды, а также одноразовой столовой посуды и приборов **работа организации не осуществляется.**

При применении одноразовой посуды производится сбор использованной одноразовой посуды в одноразовые плотно закрываемые пластиковые пакеты, которые подвергаются дезинфекции в конце рабочего дня.

Для дезинфекции могут быть использованы средства из различных химических групп: хлорактивные (натриевая соль дихлоризоциануровой кислоты в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 0,06%, хлорамин Б в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 3,0%), кислородактивные (перекись водорода – в концентрации не менее 3,0%), катионные поверхностно-активные вещества (КПАВ) – четвертичные аммониевые соединения (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,5%), третичные амины (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,05%), полимерные производные гуанидина (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,2%), спирты (в качестве кожных антисептиков и дезинфицирующих средств для обработки небольших по площади поверхностей изопропиловый спирт в концентрации не менее 70% по массе, этиловый спирт в концентрации не менее 75% по массе). Содержание действующих веществ указано в прилагаемых инструкциях по их применению.

Дезинфицирующие средства хранят в упаковках изготовителя плотно закрытыми в специально отведенном сухом, прохладном и затемненном месте, недоступном для детей. Меры предосторожности при проведении дезинфекционных мероприятий и первой помощи при случайном отравлении изложены для каждого конкретного дезинфицирующего средства в инструкциях по их применению.

В случае выявления заболевших после удаления больного и освобождения помещений от людей проводится заключительная дезинфекция силами специализированных организаций. Для обработки используют наиболее надежные дезинфицирующие средства на основе хлорактивных и кислородактивных соединений. Обеззараживанию подлежат все поверхности, оборудование и инвентарь производственных помещений, обеденных залов, санузлов. Посуду больного, загрязненную остатками пищи, дезинфицируют путем погружения в дезинфицирующий раствор и далее обрабатывают по изложенной выше схеме. При обработке поверхностей применяют способ орошения. Воздух в отсутствие людей рекомендуется обрабатывать с использованием открытых переносных ультрафиолетовых облучателей, аэрозолей дезинфицирующих средств.

VI. РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению дезинфекционных мероприятий в общежитиях образовательных организаций в период осложнения эпидемиологической ситуации

Профилактическая дезинфекция начинается немедленно при возникновении угрозы заболевания с целью предупреждения проникновения и распространения возбудителя заболевания в коллективы людей на объектах, в учреждениях, на территориях и т.д., где это заболевание отсутствует, но имеется угроза его заноса извне. Включает меры личной гигие-

ны, частое мытье рук с мылом или протирку их кожными антисептиками, регулярное проветривание помещений, проведение влажной уборки. Мероприятия прекращаются через 5 дней после ликвидации угрозы заноса возбудителя.

Очаговая дезинфекция включает текущую и заключительную. Текущую дезинфекцию в очаге проводят в течение всего времени нахождения больного на объекте. Для текущей дезинфекции следует применять дезинфицирующие средства, разрешенные к использованию в присутствии людей, способом протирания. Столовую посуду, белье больного, предметы ухода обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

Гигиеническую обработку рук с применением спиртосодержащих кожных антисептиков следует проводить после каждого контакта с кожными покровами больного (потенциального больного), выделениями, предметами ухода, после контакта с оборудованием, мебелью и другими объектами, находящимися в непосредственной близости от больного.

Воздух в присутствии людей рекомендуется обрабатывать с использованием технологий и оборудования, разрешенных к применению в установленном порядке, на основе использования ультрафиолетового излучения (рециркуляторов).

Заключительную дезинфекцию в инфекционном очаге проводят после выбытия больного из очага.

На объекте в период осложнения эпидемиологической ситуации осуществляется:

1. Обязательный контроль термометрии сотрудников с использованием бесконтактного термометра – ежедневно по приходу на рабочее место.
2. Ежедневная уборка с применением дезинфицирующих средств всех поверхностей в помещениях, предназначенных для проживания обучающихся:
 - пол в помещениях (комнаты, холлы и пр.) – 2 раза в день утром и вечером;
 - дверные ручки, стойка ресепшн, в том числе телефон, банковский терминал, лестничные перила – каждый час;
 - предметы обстановки комнат (спинки кроватей, прикроватные тумбочки, стулья, столы), подоконники, санитарные узлы и душевые (пол, санитарно-техническое оборудование, в том числе вентили кранов, спуск бачков унитазов) – 1 раз в день во время уборки комнаты;
 - общественные санитарные узлы и душевые (пол, санитарно-техническое оборудование, в том числе вентили кранов, спуск бачков унитазов), расположенные на этажах – 2 раза в день.

Уборочный инвентарь после проведения уборки подлежит обязательной дезинфекции.

3. Обеззараживание воздуха в помещениях – необходимо ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (рециркуляторы), которые возможно применять круглосуточно в присутствии людей (холлы, помещения массового скопления людей) и устанавливать по периметру помещения. Регулярное проветривание помещений. Для обеззараживания воздуха в комнатах после выезда проживающих следует использовать передвижные бактерицидные облучатели закрытого/открытого типа, которые устанавливаются в центре комнаты. Продолжительность работы для достижения бактерицидного эффекта рассчитывается в соответствии с инструкцией по их применению. Количество необходимых облучателей рассчитывается в соответствии с инструкцией по их применению на кубатуру площади, на которой они будут установлены.
4. Частое мытье рук персоналом, использование кожных антисептиков. Размещение кожных антисептиков для обработки рук, установка их в доступных местах в холлах.
5. Обеспечение персонала защитными медицинскими масками.
6. Очистка и дезинфекция системы вентиляции и кондиционирования воздуха – не реже 1 раза в месяц.

Все виды работ с дезинфицирующими средствами следует выполнять во влагонепроницаемых перчатках – одноразовых или многократного применения. В случае выявления больного

на объекте проводится очаговая дезинфекция, а после его госпитализации – заключительная дезинфекция:

- обработка поверхностей в помещении, где находился больной с применением дезинфицирующих средств: пол, подоконники, дверные ручки, предметы обстановки комнаты – спинка кровати, прикроватные тумбочки, стулья, стол, санитарный узел и душевая (пол, санитарно-техническое оборудование, в том числе вентили кранов, спуск бачков унитазов);
- обработка посуды – способом замачивания в растворе дезинфицирующего средства;
- обработка воздуха в отсутствие людей с использованием открытых ультрафиолетовых облучателей, установленных в центре комнаты.

Остатки пищи обеззараживаются с помощью дезинфицирующих средств.

Постельные принадлежности больного сдаются на обработку в дезинфекционную камеру.

При проведении заключительной дезинфекции способом орошения используют средства индивидуальной защиты (СИЗ). Органы дыхания защищают респиратором, глаза – защитными очками или используют противоаэрозольные СИЗ органов дыхания с изолирующей лицевой частью.

Для проведения дезинфекции применяют дезинфицирующие средства, зарегистрированные в установленном порядке. Для дезинфекции могут быть использованы дезинфицирующие средства из различных химических групп.

Регламент использования дезинфицирующего средства определен инструкцией по применению отдельных дезинфицирующих средств, где разъясняется необходимость или отсутствие необходимости смывать дезинфицирующее средство после его экспозиции. На каждом объекте должен быть неснижаемый запас дезинфицирующих средств (исходя из расчетной потребности), ветоши, уборочного инвентаря.

**ИТАК, ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК,
СОБЛЮДЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,
А ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ
И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ
БУДЕТ ДОСТИГНУТ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ И ПРЕДОТВРАЩЕНО ЗАРАЖЕНИЕ
ОРВИ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ.**



*Пользуйтесь
одноразовой
бумажной
салфеткой
при чихании, кашле
и насморке*



*Не прикасайтесь
без необходимости
руками к лицу, глазам
и рту*



*Чаще мойте руки
с обязательным
выполнением правил
мытья*



*Пользуйтесь
дезинфицирующими
салфетками на
спиртовой основе*



*Оставайтесь дома
в период массовых
заболеваний.
При заболевании
обязательно
обращайтесь
в медицинское
учреждение.
Не занимайтесь
самолечением*



*Ограничьте контакты
с заболевшими людьми.
Воздержитесь
от рукопожатий*



*Ежедневно
проводите влажную
уборку офиса,
дома, мест
и предметов общего
пользования*



*Пользуйтесь
одноразовой
маской, соблюдая
правила
ее использования*

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ, А ТАКЖЕ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ.

**ОБОЮДНАЯ МЕРА, НАПРАВЛЕННАЯ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДРУГ ДРУГА,
ПОМОЖЕТ НАМ ПРЕОДОЛЕТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ,
СОХРАНИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ И НАШИ ЖИЗНИ.**