Профилактика COVID-19

Правила использования масок

**Как правильно использовать одноразовые и многоразовые маски**

Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться во взвешенном состоянии микроорганизмы (вирусы, бактерии и др.).

Правильное применение масок может в определенной степени ограничить распространение микроорганизмов.

Использование масок эффективно только в сочетании с другими методами профилактики (минимизация контактов, гигиена рук, дезинфекция предметов и др.).

|  |  |
| --- | --- |
| **Маска ДОЛЖНА использоваться** | **Маска МОЖЕТ использоваться** |
| Заболевшим человекам, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.) | Здоровым людям при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим симптомы респираторного заболевания |
| Медицинским работником при оказании медицинской помощи пациенту |
| Работником (человеком) при осуществлении ухода за больным человеком с респираторными заболеваниями |

**Алгоритм использования маски одноразового использования:**

* Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
* Удерживай 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.
* В конце придашь нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
* Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
* Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро).
* Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
* При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

**Алгоритм использования маски многоразового использования:**

* Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
* Удерживай 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.
* Проверить, чтобы маска плотно прилегала к лицу.
* Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
* Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, хранить до стирки.
* В домашних условиях маску необходимо стирать, используя мыло (моющее средство) отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать парам с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячи утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухая!

**Общие правила для масок одноразового**и **многоразового использования:**

**Правило 1.**Использовать маску не более 2-х часов

**Правило 2.**Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее 2-х часов с момента использования.

**Правило 3.** Не касаться руками закрепленной маски.

**Правило 4.**Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Министерства здравоохранения Республики Беларусь

Коронавирус. Как защитиься

КОРОНАВИРУС. Как защититься

**Сегодня, когда в мире бушует пандемия, каждый человек просто обязан постараться защитить себя и окружающих. На всех предприятиях, в учреждениях здравоохранения и образования предпринимаются самые действенные меры профилактики, чтобы обеспечить своих сотрудников всеми необходимыми средствами гигиены и профилактики в этот сложный период. Но и этого недостаточно. Очень важно именно сегодня пропагандировать здоровый образ жизни.**

Абсолютно научно доказанный факт, что чаще и тяжелее болеют люди, у которых уже есть бремя заболеваний. Чтобы любому человеку легче перенести эту инфекцию, важно поддерживать свой организм в хорошей форме. Эти вечные истины, казалось бы, всем известны, но их очень сложно соблюдать.

Что такое здоровый образ жизни? Это здоровое питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение режима сна и режима дня плюс личная гигиена и отказ от зависимостей (табак, алкоголь и так далее). Соблюдение пяти этих правил – как раз залог того, что организм будет в достаточно крепкой форме. Тогда любые проблемы будут легче переноситься.

**Как защитить себя и минимизировать шансы на заражение коронавирусом**

1. Оставайтесь дома. Минимизируйте контакты с внешним миром.
2. Регулярно мойте руки с мылом. Обрабатывайте руки антисептиком. Не трогайте лицо руками, не облизывайте пальцы.
3. Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании, носите маски. \*Маска – не гарантирует, что вы не заразитесь, но уменьшит шанс заразить других, если вы больны сами.
4. Тщательно обрабатывайте мясо и яйца перед употреблением в пищу.
5. Избегайте тесных контактов с людьми с симптомами респираторного заболевания, например кашлем и чиханием.

Министерства здравоохранения Республики Беларусь

Что необходимо знать о коронавирусе

**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

|  |
| --- |
| **Что необходимо знать о  коронавирусе?** |

**ГУ «Стародорожский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

|  |
| --- |
| **Коронавирусная инфекция —**  **это острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся воспалением дыхательных путей, интоксикацией.** |

**Пути передачи:**

* воздушно-капельный;
* контактно-бытовой (путем попадания вируса на слизистые глаза, рта, носа)

**Симптомы:**

* повышенная температура
* насморк
* сухой кашель
* слабость
* головная боль
* возможны боли в горле

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

* ограничьте время посещения мест массового скопления людей (вокзалы, театры, магазины и т.д.);
* избегайте контакта с людьми, имеющих симптомы респираторной инфекции;
* используйте средства защиты органов дыхания (одноразовые медицинские маски), если контактируете с людьми с симптомами респираторной инфекции;
* мойте руки с использованием мыла и антисептических средств, особенно после прихода домой;
* не касайтесь рта, носа, глаз руками, если они не вымыты с мылом или не обработаны антисептиком;
* употребляйте только термически обработанную пищу и кипяченую или бутилированную воду.

***Если вы прибыли из страны, в которой регистрировались случаи инфекции, вызванной коронавирусом COVID-2019, то при появлении симптомов инфекционного заболевания незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, минимизировав контакты с окружающими (вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите диспетчеру, что вы посещали страну, в которой регистрировались случаи инфекции, вызванной коронавирусом COVID-2019).***

**2020**

Респираторный этикет

**Соблюдайте**

**несложные правила**

**РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА!**

**ПОМНИТЕ!**

Респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь **соблюдать расстояние**не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Чистые руки**– это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

**Прикрывайте**рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете!

Используйте **одноразовые бумажные салфетки (платки)**, которые выбрасывайте сразу после использования!

При отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте **в сгиб локтя**!

**Не касайтесь**немытыми руками носа, рта и глаз!

Минский областной центр гигиены и эпидемиологии

Правила снижения риска инфицирования

**Специалисты еще раз напоминают основные правила, выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19)**:

**Правило 1.**

**Соблюдайте гигиену рук!**Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

**Правило 2.**

Проводите регулярную влажную **уборку помещения**, где Вы находитесь, **чистку и дезинфекцию поверхностей**с использованием бытовых моющих средств. Как можно чаще и регулярно **проветривайте помещение и увлажняйте воздух**любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

**Правило 3.**

**Избегайте многолюдных мест.**

**Соблюдайте «респираторный этикет».**

**Используйте медицинскую маску**.

**Правило 4.**

**Ведите здоровый образ жизни!**Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции.

**Правило 5.**

**В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):**

оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;

если Вы до появления симптомов находились в странах, в которых регистрировались случаи COVID-19 в предыдущие 14 дней, то вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите об этом специалисту;

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Помните, что **своевременное обращение к врачу**и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции – пневмонии.

Минский областной центр гигиены и эпидемиологии