

Рекомендации Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики о гигиене при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Как не заразиться:

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих:

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

Источник: <http://mzdnr.ru/news/rekomendacii-ministerstva-zdravoohraneniya-doneckoy-narodnoy-respubliki-o-gigiene-pri-grippe>

© mzdnr.ru

Как учителя должны проводить беседы с обучающимися о коронавирусной инфекции COVID – 19?

В то время как люди во всем мире принимают меры предосторожности для защиты себя, своей семьи и окружающих от коронавирусной инфекции COVID–19, также важно, чтобы дети продолжали учебу, и чтобы это происходило в доброжелательной, уважительной обстановке, когда им оказывается необходимая поддержка.

Школа и учителя играют в этом важную роль. Предоставление достоверной информации, основанной на научных данных о COVID–19, поможет уменьшить страхи и тревоги учащихся по поводу заболевания и сохранить здоровье.

Вот несколько советов учителям, с помощью которых они могут приобщить школьников различных возрастов к мерам профилактики и защиты от COVID–19 и других вирусов.

Любые обсуждения и мероприятия должны всегда проводиться с учетом потребностей учащихся. Рекомендации, которые дают педагоги, должны ссылаться на данные и рекомендации авторитетных источников, таких, как Всемирная организация здравоохранения, ЮНИСЕФ, Министерство здравоохранения РФ и ДНР.

Ученики начальных классов

- Внимательно выслушайте детей и выясните причины их беспокойства, ответьте на вопросы в соответствии с их возрастом. Не перегружайте их слишком большим количеством информации.
- Подчеркните, что дети могут многое сделать, чтобы защитить себя и других. Например, объясните обучающимся, кто является источником инфекции и почему нужно соблюдать социальное дистанцирование (держаться на определенном расстоянии друг от друга, избегать больших скоплений людей, стараться не дотрагиваться до человека, если нет в этом необходимости, и т.д.). Кроме того, сосредоточьтесь на выработке у детей навыков правильного поведения, нацеленного на сохранение и поддержание здоровья, например, чтобы они прикрывали рот и нос одноразовой салфеткой (после чего выбрасывали в мусорный бак) или сгибом локтя при кашле и чихании и чаще мыли руки.
- Расскажите детям об основных методах профилактики. Используйте упражнения, демонстрирующие пути распространения микробов. Например, вы можете налить в бутылку, имеющую крышку – распылитель, окрашенную воду и распылить ее содержимое на лист белой бумаги. Вот так во время кашля и чихания возбудитель из организма больного с капельками слюны, слизи попадает в воздух и на окружающие предметы. Человек, вдыхая такой воздух или дотрагиваясь до инфицированных предметов, может заразиться. Поэтому нужно в общественных местах, транспорте носить медицинскую маску, а руки часто мыть. Если же имеются признаки простудного заболевания, чтобы не заразить окружающих, нужно остаться дома и вызвать врача.
- Покажите на конкретном примере, почему так важно мыть руки с мылом в течение не менее 20 секунд. Например, высыпьте на ладонь ученика небольшое количество блесток и попросите их смыть только с помощью воды и посмотреть, сколько блесток останется после этого на ладони. Затем попросите его помыть руки с мылом в течение не менее 20 секунд и покажите ему и всему классу, что он смог смыть при этом все блестки.
- Попросите учащихся проанализировать тексты, чтобы выявить рискованное поведение, и предложите способы изменить такое поведение. Например, ученик пришел в школу простуженным. Он чихает, прикрывая нос ладонью. Далее он достает свой телефон и дает его другу, чтобы тот посмотрел интересный ролик. Почему поведение ученика является высоко рискованным? Как он должен был бы вести себя правильно в описанной ситуации? На усмотрение учителя информация может быть дополнена из материала в помощь учителю «Что необходимо знать учителю о новой коронавирусной инфекции COVID–19».

Ученики средних классов

- Внимательно выслушайте детей и выясните причины их беспокойства, а затем ответьте на все вопросы.
- Подчеркните, что школьники могут многое сделать, чтобы защитить себя и других. Например, объясните им концепцию социального дистанцирования и сосредоточьтесь на выработке у обучающихся навыков поведения, нацеленного на сохранение и поддержание здоровья, например, чтобы они при кашле и чихании прикрывали рот и нос одноразовой салфеткой (после чего выбрасывали ее в мусорный бак) или сгибом локтя и чаще мыли руки. Мытье рук с мылом – одна из самых дешевых и эффективных мер, с помощью которой можно защитить себя и других людей от заражения коронавирусом, а также многими другими инфекционными заболеваниями.

Более подробная информация в материале: «Что необходимо знать учителю о новой коронавирусной инфекции COVID–19».

- Напомните учащимся, что они могут научить членов семьи правильному поведению, нацеленному на сохранение и поддержание здоровья.
- Создайте специальную группу учащихся и попросите их распространять достоверную информацию о COVID–19.
- Включайте информацию об ОРВИ, гриппе и COVID–19 в программы школьных предметов. В программу естественнонаучных предметов можно включить, например, темы по вирусам, передаче болезней и важности проведения вакцинации. В программу гуманитарных предметов можно включить темы по истории пандемий и истории формирования политики и стратегии в области общественного здравоохранения и безопасности.
- Попросите учащихся подготовить тематическую социальную рекламу и разместить ее на информационном стенде в школе.

Ученики старших классов

- Внимательно выслушайте школьников, выясните причины их беспокойства и ответьте на все вопросы.
- Подчеркните, что школьники могут многое сделать, чтобы защитить себя и других. Например, объясните им концепцию социального дистанцирования и сосредоточьтесь на выработке у обучающихся навыков поведения, нацеленного на сохранение и поддержание здоровья, например, чтобы они при кашле и чихании прикрывали рот и нос одноразовой салфеткой (после чего выбрасывали ее в мусорный бак) или сгибом локтя и чаще мыли руки. Мытье рук с мылом – одна из самых дешевых и эффективных мер, с помощью которой можно защитить себя и других людей от заражения коронавирусом, а также многими другими инфекционными заболеваниями.

Более подробная информация в материале: «Что необходимо знать учителю о новой коронавирусной инфекции COVID–19».

- Поощряйте учащихся противостоять стигме и дискриминации, связанными с коронавирусной инфекцией COVID–19.
- Включайте информацию об ОРВИ, гриппе и коронавирусной инфекции в программы школьных предметов. В программу естественнонаучных предметов можно включить, например, темы про вирусам, передаче болезней и важности проведения вакцинации. В программу гуманитарных предметов можно включить темы по истории пандемий и темы по их вторичным последствиям, а также по вопросам влияния государственной политики и стратегии по формированию терпимости и социальной сплоченности в связи с этим.
- Попросите учащихся разработать социальную рекламу и социальные ролики и продемонстрировать их в своем учебном заведении.
- Уроки по медиаграмотности помогут обучающимся освоить навыки критического мышления и эффективной коммуникации, благодаря которым они смогут выявлять дезинформацию и просвещать людей.

Примерный текст беседы на тему «Стоп, COVID-19! » (для обучающихся 1-2 классов)

Цель: формирование представлений о здоровье и болезни.

Задачи:

1. Расширить знания детей о том, как можно заботиться о своем здоровье; познакомить с характерными признаками болезни и мерами профилактики.
2. Учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.
3. Воспитать желание быть здоровым, противостоять болезням, соблюдать правила гигиены.

Материал: иллюстрации по теме.

Ход беседы:

Педагог: Сегодня, ребята, мы поговорим о новой болезни - **коронавирусной инфекции COVID-19**. Первые сообщения о вспышке новой инфекции COVID-19 появились в конце прошлого года. Они были зарегистрированы в городе Ухань в Китае. В России первые случаи заболевания зафиксированы в конце января 2020 года. В ДНР - с апреля 2020 года. На данный момент **коронавирусом COVID-19** болеют люди по всему миру. Ребята, что это за болезнь?

Дети: Это простудное заболевание, как грипп.

Педагог: Это простудное заболевание, но оно отличается от гриппа, прежде всего тем, что вирусы гриппа размножаются очень быстро, и признаки заболевания появляются через 2-3 дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого 7-14 дней. А сейчас я вам расскажу, как вирусы проникают в организм здорового человека. При кашле, чихании, громком разговоре образуется большое количество микроскопических капелек слюны, слизи. С вдыхаемым воздухом вирусы вместе с микрокапельками попадают на поверхность слизистой носа, рта здоровых людей, и они могут заразиться. Заражение может произойти и в том случае, если здоровый человек контактирует с предметами, на которых находятся микрокапельки, содержащие вирус. Это могут быть книги, мобильный телефон, игрушки, поверхность стола, перил и т.п.

Педагог: А если человек заболевает, то как он догадается об этом? По каким признакам?

Дети: Усталость, вялость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение, плохой аппетит, ломота в руках, ногах и т. д.

Педагог: Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом или коронавирусной инфекцией?

Дети: В магазине, в транспорте, в аптеке, на почте..., там, где много людей.

Педагог: Как много мест, где можно заразиться!

Вирусы проникают в человеческий организм. Они такие маленькие, что их нельзя увидеть даже через увеличительное стекло. Лишь после того, как изобрели микроскоп, врачи увидели тех невидимых возбудителей заболеваний, которые поселяются в организме человека.

Несмотря на крошечные размеры, вирусы – существа могущественные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там расти и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура. Таким образом организм человека объявляет вирусам войну.

Коронавирусы — это целое семейство вирусов. Они поражают не только человека, но и животных. Здоровые люди могут заболеть, если рядом находится больной человек.

Чтобы не заразиться и не заболеть, надо соблюдать определенные правила. Как защитить себя от вирусов, чтобы остаться здоровым?

Дети: Мыть руки с мылом. Есть только мытые овощи и фрукты. Не ходить в людные места, по возможности оставаться дома, не трогать невымытыми руками лицо, глаза, нос, пользоваться дезинфицирующими средствами. Не подходить близко к людям, которые кашляют и чихают. Дома чаще проветривать комнату и проводить влажную уборку.

Педагог: Правильно, ребята, все это помогает избежать встречи с микробами и вирусами. Поэтому как можно чаще мойте руки и лицо с мылом.

И обязательно хорошо мойте все овощи и фрукты.

А что еще нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Вести здоровый образ жизни.

Рационально питаться, есть больше овощей и фруктов или принимать витамины.

Закаляться.

Проветривать помещение.

Гулять на свежем воздухе.

Не кутаться в теплые одежды, не надевать лишнего.

Заниматься физкультурой.

Пользоваться только личным полотенцем и зубной щеткой.

Соблюдать гигиену сна.

Педагог: Но что делать, если гриппом или коронавирусной инфекцией заболел кто-нибудь из членов вашей семьи?

Дети: Следует позаботиться о близком человеке.

Педагог: Правильно, но не надо забывать и о себе. Нужно надевать марлевую повязку, если рядом находится больной человек. Зная и соблюдая все эти правила, вы не заболеете, и у вас будет прекрасное настроение.

Ребята, вы так много знаете о том, что нужно делать.

Я записывала все ваши ответы. Хочу немного дополнить их и зачитать вам .

ПРАВИЛА:

1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.

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

2. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ И ПРАВИЛА РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА.

Вирусы передаются от больного человека здоровому воздушно-капельным путем, т.е. при чихании, кашле, поэтому необходимо соблюдать дистанцию не менее 1-1,5 метра между людьми. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбросить в мусорный бак. Если салфеток нет, можно кашлять и чихать в локтевой сгиб.

Избегайте трогать грязными руками глаза, нос или рот. В местах массового пребывания людей надевайте одноразовую медицинскую маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заражения.

3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.

Особое место в профилактике занимает ношение медицинской маски, благодаря которой 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 применяться многократно. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.

Крайне важно знать, как правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот, нос и подбородок, 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 повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в мусорный бак.

После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в местах 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, поэтому маску надевать не стоит.

4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте правильный режим дня, рационально питайтесь, употребляйте больше молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, достаточно пребывайте на свежем воздухе, соблюдайте правила личной гигиены, не забывайте о физической активности и полноценном сне.

5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно вызывайте врача по телефону.

Следуйте предписаниям доктора, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/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.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Нужно срочно вызвать врача по телефону. До его приезда следует выделить больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, то соблюдайте дистанцию – не подходите к больному на расстояние менее 1-1,5 метра. Ограничьте до минимума контакт с ним. Часто проветривайте помещение.

Сохраниайте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов и т.п. бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Находясь рядом с больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (*платком, шарфом и др.*).

Дети - Можно ли вылечиться от новой **коронавирусной инфекции?**

Педагог: - Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового **коронавируса**. Но ученые всего мира трудятся над созданием вакцины. Россия – первая из стран, разработавшая и внедрившая вакцину. Использование вакцины позволит защититься от коронавирусной инфекции COVID – 19.

Итог: О чём была беседа? О новом заболевании COVID – 19, о путях заражения и признаках заболевания, а также о мерах его профилактики.

О дезинфекции мобильных устройств

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём, в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными патогенными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение не менее 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол, то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

**Основные меры предосторожности
для защиты от новой коронавирусной инфекции COVID-19**

| Меры профилактики | | Зачем это нужно? |
|---|--|---|
| 1. Регулярно мойте руки. | Регулярно мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд или обрабатывайте кожными антисептиками перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения мест большого скопления людей, пользования общественным транспортом. | Если на поверхности рук находится вирус, то обработка рук водой с мылом или антисептиками убьёт его. |
| 2. Соблюдайте дистанцию в общественных местах. | Держитесь от людей на расстоянии минимум 1-1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. | Кашляя и чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капельки слюны, мокроты, содержащие вирусы. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха. |
| 3. По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот. | Не прикасайтесь грязными руками к носу, глазам, рту – так вирус может попасть в ваш организм. | Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь загрязненными руками к глазам, носу или рту, можно занести вирус с кожи рук в организм. |
| 4. Соблюдайте правила респираторной гигиены. | При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выбрасывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки водой с мылом или спиртосодержащим антисептиком. | Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, то микробы попадают на ладонь, а затем на предметы или людей, к которым человек прикасается. |
| 5. Приветствуйте людей безопасным способом, исключив объятия, рукопожатия, дружеские поцелуи. | Способ приветствия, исключая физический контакт, является самым безопасным с точки зрения профилактики COVID-19. Когда вы машете рукой, делаете кивок или поклон, вы приветствуете людей безопасным способом. | Вирусы, вызывающие респираторные заболевания, могут передаваться от больного к здоровому при рукопожатии, дружеских поцелуях, объятиях и вызвать заболевание. |
| 6. Используйте медицинскую маску. | Медицинскую маску или респиратор необходимо использовать: если вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией; контактируете с людьми с признаками респираторной инфекции; находитесь в местах массового скопления людей или в транспорте. | Респираторные вирусы передаются от больного здоровому воздушно-капельным путем, поэтому, находясь рядом с такими людьми без медицинской маски, вы увеличиваете риск инфицирования. |
| 7. Ведите здоровый образ жизни. | Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, закаляйтесь, высыпайтесь, придерживайтесь правил рационального питания, пейте больше жидкости, избегайте сильных стрессов. | Это повысит естественную сопротивляемость организма инфекции. |

Наденьте маску – защитите себя от новой коронавирусной инфекции COVID – 19

(информационно-агитационное сообщение для учащихся средних и старших классов)

В период циркуляции возбудителей новой коронавирусной инфекции COVID – 19 целесообразно использовать медицинскую маску в качестве одной из эффективных мер профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирусная инфекция COVID–19 – острое инфекционное заболевание. Инфекция передается от больного человека здоровому с каплями слизи, которые образуются при кашле, чихании, разговоре, а также при контакте с поверхностями на которые попал вирус.

Использование медицинской маски снижает вероятность заражения коронавирусом COVID – 19. Медицинские маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть как одноразовые, так и для многократного применения. Различные маски служат 2-6 часов. При наличии возможности лучше использовать одноразовые медицинские маски.

В каких случаях следует их использовать?

Прежде всего, нужно носить маску в местах массового пребывания людей, в общественном транспорте, в закрытых помещениях, при общении с людьми, у которых кашель, насморк, чихание; при уходе за членом семьи с симптомами вирусного заболевания; если сами заболели, чтобы защитить окружающих.

Носить маску на безлюдных открытых пространствах нецелесообразно, так как риска заражения COVID – 19 нет. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом.

В настоящее время, согласно Указу Главы ДНР №57 от 14 марта 2020 года «О введении режима повышенной готовности», предусмотрено обязательное ношение масок в общественных местах. Многие ее носят, но у одних она закрывает подбородок и рот, у других – рот, нос и подбородок, у третьих она периодически висит под подбородком, особенно во время разговора. Неправильное ношение маски увеличивает риск заражения COVID – 19.

Как же правильно носить медицинскую маску?

Для того, чтобы маска выполняла свою защитную функцию, необходимо, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

Одноразовую медицинскую маску нужно надевать цветной стороной наружу.

Маска должна плотно прилегать к лицу, не оставляя зазоров. При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа. Если на медицинской маске имеются специальные складки, их нужно расправить. Срок эффективного использования одноразовой маски - 2 часа. По истечении этого срока ее нужно заменить на новую. Если маска стала влажной или отсырела, ее сразу же заменяют на новую сухую, так как во влажной, теплой среде вирусы хорошо размножаются и возможность заболевания увеличивается.

Следует знать и об определенных правилах снятия маски. Снимают маску за ушные петельки (резинки), стараясь не прикасаться к ее наружной поверхности. Если вы случайно коснулись ее, нужно тщательно вымыть руки с мылом или антисептическими спиртосодержащими средствами. При снятии маски ее необходимо свернуть наружной стороной вовнутрь. Затем использованную одноразовую медицинскую маску следует поместить в полиэтиленовый пакет, завязать и выбросить в урну. Повторное использование одноразовой маски недопустимо!

Марлевые маски многократного использования нужно стирать с использованием мыла или моющих средств, затем перед повторным применением обязательно прогладить горячим утюгом или обработать парогенератором.

Ношение медицинской маски, при правильном ее использовании – надежный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения коронавируса. Однако эта одиночная мера не обеспечит полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски, необходимо соблюдать и другие профилактические меры: прежде всего, часто и тщательно мыть руки с мылом или обрабатывать их кожными антисептическими спиртосодержащими средствами, соблюдать при общении социальную дистанцию 1,5-2 метра, минимизировать контакты с окружающими.

Помните! Ответственное отношение каждого – важный этап в борьбе с новой коронавирусной инфекцией.

Что необходимо знать учителю о новой коронавирусной инфекции COVID – 19

Все в мире обеспокоены по поводу вируса COVID-19. Что он из себя представляет и как защититься от новой угрозы?

Семейство коронавирусов включает на январь 2020 года 40 видов вирусов. Название семейства происходит от латинского corona – «корона» и связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону.

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые могут вызывать заболевание у человека или животных. Известно, что некоторые коронавирусы способны вызывать у человека респираторные инфекции от обычной простуды до более серьезных патологических состояний, таких как ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и вспышка атипичной пневмонии или тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). Последний из открытых коронавирусов, вызывающих заболевание человека, получил название COVID-19.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО COVID – 19?

Вызываемое новым коронавирусом заболевание, которое впервые было выявлено в Ухане (Китай) получило название «коронавирусное заболевание 2019 года» (COVID – 19), где CO означает «коронавирус» (corona), VI – «вирус» (virus), а D – «заболевание» (disease). Ранее данное заболевание называлось «новый коронавирус 2019 года» или «2019-нКоВ».

НАСКОЛЬКО БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НОВЫЙ КОРОНАВИРУС?

Коронавирус распространяется очень быстро. 31 декабря прошлого года было зарегистрировано 27 случаев инфицирования. В начале февраля 2020 года подтверждены более 24 тысяч случаев на территории 26 стран. 18 мая 2020г. подтверждено 4805117 случаев заражения в 213 странах и территориях, 316730 летальных исходов.

НАСКОЛЬКО ВИРУС COVID-19 ЗАРАЗЕН ?

По подсчетам вирусологов, один заболевший новой коронавирусной пневмонией в среднем заражает двух человек. Уровень смертности от COVID-19 в среднем пока не превышает 3% от общего числа зараженных. Количество выздоровевших продолжает расти.

КАКИЕ СИМПТОМЫ У НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID – 19?

Высокая температура, кашель и одышка. В более тяжелых случаях инфекция может вызывать воспаление легких или затруднение дыхания. В более редких случаях заболевание может приводить к летальному исходу. Эти симптомы аналогичны симптомам гриппа или ОРВИ, которые встречаются намного чаще, чем COVID – 19. Вот почему для подтверждения наличия у того или иного лица COVID – 19 необходимо проведение анализов.

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ COVID-19?

Заразиться COVID-19 можно от человека, инфицированного вирусом. Заболевание передается, главным образом, от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые инфицированным COVID-19 из носа или рта при кашле, чихании или разговоре. В силу своей относительно большой массы эти капли не разлетаются на значительное расстояние и быстро опускаются вниз. Заражение COVID-19 может произойти в результате вдыхания воздуха, содержащего капли, выделившиеся из дыхательных путей больного. Именно поэтому необходимо держаться от больного человека на расстоянии не менее 1 метра. Эти капли могут оседать на окружающих больного предметах и поверхностях, например столах, дверных ручках и лестничных поручнях. В результате окружающие могут заразиться COVID-19, прикоснувшись сначала к этим предметам или поверхностям, а затем к глазам,

рту или носу. Поэтому важно регулярно мыть руки водой с мылом или обрабатывать их спиртовым антисептиком для рук.

ВОЗ анализирует текущие исследования, касающиеся механизмов передачи COVID-19, и будет публиковать новые данные по мере их поступления.

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19 ОТ ЧЕЛОВЕКА, У КОТОРОГО НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ НИКАКИХ СИМПТОМОВ?

Основным путем передачи COVID-19 является воздушно-капельный, т.е. через капли мокроты, которые выделяются из дыхательных путей человека, у которого наблюдается кашель или другие симптомы, такие как повышенная температура тела или утомляемость. У многих зараженных COVID-19 присутствуют только незначительные симптомы. Особенно это характерно для ранних стадий заболевания. COVID-19 можно заразиться от человека, который имеет лишь небольшой кашель и в остальном не чувствует себя больным.

Некоторые данные указывают на возможность заражения вирусом от человека с бессимптомным течением болезни. Насколько часто это происходит – пока неизвестно. ВОЗ анализирует текущие исследования по данному вопросу и будет продолжать публиковать новые данные по мере их поступления.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ, ЕСЛИ НЕ ИЗВЕСТНО, КТО ИНФИЦИРОВАН, А КТО НЕТ?

Лучший способ защитить себя и окружающих – СТРОГОЕ соблюдение правил гигиены рук, респираторной гигиены, социального дистанцирования, ношения медицинских масок.

По возможности, следует держаться от окружающих на расстоянии не менее 1-1,5 метра. Это особенно важно, если по близости находится кашляющий или чихающий человек. Поскольку у некоторых инфицированных симптомов может пока не быть или болезнь протекает в легкой форме, поддержание социальной дистанции со всеми без исключения людьми является правильным шагом для тех, кто находится в районе, где циркулирует COVID-19.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ «САМОИЗОЛЯЦИЯ»?

Самоизоляция – важная профилактическая мера, принимаемая самостоятельно людьми с симптомами COVID-19 для предупреждения заражения окружающих, в том числе членов семьи.

При самоизоляции человек с повышенной температурой тела, кашлем или другими симптомами COVID-19 остается дома и не выходит на работу, учебу или в общественные места. Это может делаться добровольно или по рекомендации врача.

- На самоизоляции следует оставаться тем, у кого присутствует легкая форма заболевания (оказания медицинской помощи не требуется)
- Необходимо оставаться в отдельном, просторном и хорошо проветриваемом помещении со средствами для гигиенической обработки рук и санузлом.
- Если отдельного помещения нет, необходимо предусмотреть дистанцию не менее 1-1,5 метра между кроватями.
- Держитесь на расстоянии не менее 1-1,5 метра от окружающих, даже от членов семьи.
- Ежедневно следите за развитием симптомов.
- При развитии одышки, немедленно обратитесь к врачу по телефону.
- Старайтесь сохранять позитивный настрой и бодрость: поддерживайте связь с близкими по телефону или через Интернет и занимайтесь физкультурой дома.

МОГУТ ЛИ ДЕТИ ИЛИ ПОДРОСТКИ ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19?

Научные данные указывают на то, что дети и подростки подвержены риску заражения в той же степени, что и представители других возрастных категорий, и также могут быть источником дальнейшего распространения инфекции.

По имеющимся данным, дети и молодежь в меньшей степени подвержены риску развития тяжелых форм заболевания, однако тяжелые случаи COVID-19 могут встречаться и среди представителей этих возрастных групп.

Дети и взрослые должны следовать одним и тем же рекомендациям по самоизоляции, если есть вероятность того, что они контактировали с больным, или в случае наличия у них симптомов

болезни. Особенно важно исключить контакты детей с пожилыми, а также с теми, кто подвержен риску более тяжелого течения заболевания.

КАК Я МОГУ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Снизить риск заражения COVID-19 или дальнейшего распространения инфекции позволят некоторые несложные профилактические меры:

- Регулярно и тщательно мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком для рук. Такая обработка позволяет уничтожить вирусы, которые могут находиться на коже.
- Держитесь от окружающих на расстоянии не менее 1-1,5 метра. При кашле, чихании или разговоре из носа или рта человека выделяются мельчайшие капли, которые могут содержать вирус. Находясь слишком близко, вы можете вдохнуть эти капли и заразиться, если человек болен COVID-19.
- Избегайте мест большого скопления людей. В местах большого скопления людей намного выше вероятность оказаться в тесном контакте с человеком, инфицированным COVID-19, и труднее поддерживать с окружающими дистанцию в 1-1,5 метра.
- По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот. Мы прикасаемся руками к очень многим поверхностям, и вирус может попасть на руки. Грязными руками мы можем перенести вирус на слизистые оболочки глаз, носа или рта. Оттуда он способен попасть в организм и вызвать инфекцию.
- Как вам, так и окружающим следует строго соблюдать правила респираторной гигиены. Для этого при кашле или чихании необходимо прикрывать рот или нос сгибом локтя или салфеткой. Использованную салфетку следует немедленно выбросить и вымыть руки. Вирус передается через мелкие капли. Соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от таких вирусных заболеваний, как ОРВИ, грипп и COVID-19.
- Самоизолируйтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры или легкий насморк. Попросите кого-нибудь доставлять вам продукты на дом. Если вам необходимо выйти из дома, надевайте маску, чтобы избежать заражения окружающих. Исключение контактов с окружающими позволит защитить их от заражения COVID-19 и другими вирусными заболеваниями.
- Если у вас повысилась температура, появились кашель и одышка, обратитесь за медицинской помощью, позвонив по телефону; следуйте указаниям медработников.
- Следите за последней информацией из авторитетных источников, таких как ВОЗ и органы здравоохранения, так как они наиболее всего компетентны в этих вопросах.

КАК СЛЕДУЕТ ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

Шаг 1. Намочите руки проточной водой.

Шаг 2. Нанесите на мокрые руки достаточное количество мыла.

Шаг 3. Потирая руки друг о друга, помойте все поверхности рук, включая тыльную сторону ладони, пространство между пальцами и под ногтями, на протяжении минимум 20 секунд.

Шаг 4. Тщательно ополосните руки под проточной водой.

Шаг 5. Высушите руки чистым тканевым или одноразовым полотенцем.

Часто мойте руки, особенно перед едой, после сморкания, кашля или чихания и посещения туалета.

В случае недоступности мыла и воды используйте спиртосодержащее антисептическое средство для рук с содержанием спирта не менее 60%. Всегда мойте руки с мылом и водой при видимом загрязнении рук.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

При ношении маски необходимо соблюдать следующий порядок действий:

1. Перед тем как взять маску, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте водой с мылом.
2. Осмотрите маску, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.
3. Найдите на маске гибкую металлическую полоску – это верх маски.
4. Определите внешнюю сторону маски (окрашенная сторона).

5. Поместите маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.
 6. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот, нос и подбородок.
 7. Во время ношения маски не прикасайтесь к ней руками.
 8. После использования снимите маску, предварительно помыв руки; удерживайте маску за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде, так как использованная маска может быть загрязнена микроорганизмами.
 9. Сразу после использования выбросьте маску в мусорное ведро с крышкой. Не используйте маску повторно.
 10. После прикосновения к маске или ее выбрасывания следует произвести гигиеническую обработку рук: воспользуйтесь спиртосодержащим антисептиком, а при видимом загрязнении рук вымойте их водой с мылом.
- Следует также помнить, что маски не являются заменой других, более эффективных мер защиты собственного здоровья и здоровья окружающих от COVID-19, таких как частое мытье рук, прикрывание носа и рта сгибом локтя или салфеткой при кашле, а также поддержание дистанции не менее 1 метра с окружающими.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПРОХОДИТ МЕЖДУ ЗАРАЖЕНИЕМ COVID-19 И ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СИМПТОМОВ?

Продолжительность периода с момента заражения COVID-19 и появлением симптомов обычно составляет около 5-6 дней, но может варьироваться в пределах от 1 до 14 дней.

КАК ДОЛГО ВИРУС ВЫЖИВАЕТ НА ПОВЕРХНОСТЯХ?

Самое главное, что следует знать о выживании вируса на поверхностях, – это то, что поверхности легко обеззараживаются с использованием обычных бытовых дезинфицирующих средств, которые уничтожают вирус. По данным исследований, вирус COVID-19 может сохранять жизнеспособность до 72 часов на пластмассе и нержавеющей стали, менее 4 часов на меди и менее 24 часов на картоне. Как всегда, не забывайте обрабатывать руки спиртосодержащим средством или мыть их водой с мылом. Не прикасайтесь к глазам, рту или носу.

КАКИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИ ПОХОДЕ В МАГАЗИН?

В магазинах держитесь на расстоянии не менее 1-1,5 метра от окружающих и не прикасайтесь руками к глазам, рту или носу. По возможности, перед использованием обрабатывайте антисептиком ручки продуктовых корзин или тележек. По возвращении из магазина, а также после разбора принесенных покупок тщательно мойте руки. На данный момент случаев заражения COVID-19 через продукты питания или их упаковку не установлено.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ?

Фрукты и овощи – важная составляющая здорового рациона. Их необходимо мыть так же, как и всегда: перед тем, как прикасаться к ним, мойте руки водой с мылом. После этого тщательно вымойте фрукты и овощи чистой водой, особенно если вы едите их сырыми.

ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ АНТИБИОТИКИ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ИНФЕКЦИИ 2019-NCOV?

Нет, антибиотики предназначены только для лечения бактериальных инфекций и не действуют против вирусов. Заболевание COVID-19 имеет вирусную природу, поэтому антибиотики для его лечения неэффективны. Для профилактики или лечения COVID-19 использовать антибиотики не следует. В больницах в некоторых случаях врачи назначают антибиотики пациентам с тяжелыми формами COVID-19 для профилактики или лечения вторичных бактериальных инфекций, являющихся осложнением основного заболевания. Применять антибиотики следует только по назначению врача для лечения бактериальной инфекции.

В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОПРОСОВ КАСАТЕЛЬНО НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID – 19, ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИСЧЕРПЫВАЮЩИЕ ОТВЕТЫ?

Получить ответы на интересующие вас вопросы можно позвонив на горячую линию по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции COVID – 19 с городских телефонов: (062) 303-27-72 и на короткий номер 277 – с «Феникса». Звонки принимаются круглосуточно. А также по e-mail:covid19@mzdnr.ru

Информационные ссылки:

Раздел о COVID-19 на веб-сайте ВОЗ: <https://www.who.int/covid-19> (дата обращения 18.05)

EPI-WIN, информационная сеть ВОЗ об эпидемии: <https://www.who.int/epi-win> (дата обращения 18.05)

unicef.org