Правила безопасности- коронавирусная инфекция

Настоящие правила разработаны в соответствии с рекомендациями ВОЗ и Министерства здравоохранения Республики Казахстан, актуальными на момент подписания данных правил.

Требования и нормы настоящих правил обязательны для каждого работника при выполнении любых видов работ и другой деятельности.

**«»** рекомендует тщательное выполнение всех перечисленных правил и требований безопасности. Выполнение данных правил может помочь избежать вашего заболевания и распространения инфекции, что приведет к смягчению вызванного кризиса и ускорению восстановления привычной жизни.

1. **Общая информация о коронавирусе**
   1. Коронавирус – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами. Пути заражения: воздушно-капельный и контактный. Основные симптомы – сухой кашель, боли в горле, повышение температуры и симптомы пневмонии. Однако возможно бессимптомное течение болезни. В данном случае Вы все равно являетесь переносчиком болезни.
   2. Основной опасностью и отличием коронавируса от сезонного гриппа является повышенная смертность и повышенное репродуктивное число (один больной может заразить от 2 до 4 человек), ­а также отсутствие препаратов и вакцин для лечения. Наиболее опасным сценарием является быстрое распространение вируса. Смертность в размере 3-4% достигается только с помощью оперативной медицинской помощи. В случае быстрого распространения инфекции возможна неспособность систем здравоохранения оказывать помощь всем заболевшим, что способно привести к более высоким показателям смертности.
   3. Повышенную осторожность необходимо проявлять людям старше 60 лет по причине крайне высокой смертности и тяжелых (невозвратных) последствий болезни. Все нижеперечисленные требования обязательны к исполнению. Желательным является абсолютное прекращение контактов с другими людьми, в частности дезинфекция всех предметов, принесенных извне.

**Более подробно с информацией о коронавирусе можно ознакомиться на сайте ВОЗ. Не поддавайтесь панике и не доверяйте не проверенным источникам.**

1. **Правила безопасности** 
   1. **Регулярно мойте руки и поверхности**

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом. Ношение перчаток без регулярного мытья рук менее эффективно, чем регулярное мытье рук без ношения перчаток.

Регулярно обрабатывайте все контактные поверхности вашего рабочего места, дома, машины и ваших телефонов.

Мыть руки необходимо после чихания и кашля, при уходе за больными, до, во время и после приготовления пищи, до употребления пищи, после посещения туалета, после контакта с потенциально зараженными поверхностями (люди, контактные поверхности общественных мест и др.) и когда руки явно загрязнены.

**Зачем это нужно?**  Если на поверхности рук или других поверхностей присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

* 1. **Соблюдайте дистанцию в общественных местах**

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. Сократите любые контакты с людьми. Избегайте рукопожатия, объятия и поцелуи.

**Зачем это нужно?** Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха даже при ношении масок и очков.

* 1. **По** **возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот**

**Зачем это нужно?**Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

* 1. **Соблюдайте правила респираторной гигиены**

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

**Зачем это нужно?** 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, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

* 1. **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью**

Если вы посещали районы повышенной опасности, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездок наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

**Зачем это нужно?**Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

* 1. **Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов**

Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

**Зачем это нужно?**У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

* 1. **Если вы почувствовали себя плохо:**

Оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк.

**Зачем это нужно?**Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.

* 1. **Иные рекомендации:**
     1. Если вы чувствуете стресс или депрессию из-за кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения с друзьями и членами вашей семьи. Старайтесь избегать ненужной и не важной информации, а также паники.
     2. Не забывайте о здоровом образе жизни, правильном питании, режиме сна и физических упражнениях. Минимизируйте курение, алкоголь, психоактивные вещества. Регулярно проветривайте помещения.
     3. Помогите вашим детям справиться со стрессом в условиях данного кризиса. Объясните ребенку всю ситуацию, отвечайте ему позитивно и оказывайте любовь, доброту и понимание. Расскажите ему как уберечься от заражения. Скажите о том, что подобное уже происходило и в этом нет ничего страшного.
     4. Если у вас есть какие-либо явные симптомы – откажитесь от поездок и самоизолируйтесь от других людей, в том числе откажитесь от работы вне дома. Изоляция касается также ваших членов семьи и знакомых, с которыми вы контактировали. Пользуйтесь отдельными посудой, бельем, полотенцами. Находитесь в отдельной комнате. Необходимые средства получайте только с помощью посторонних (не зараженных) лиц, без непосредственного контакта с ними. Ваш карантин может быть закончен только при получении отрицательного результата на коронавирус.
     5. Не плюйте на землю.

1. **Использование масок**
   1. **В каких случаях следует носить маску**

* Здоровым людям носить маску следует, только если они оказывают помощь человеку с подозрением на инфекцию 2019-nCoV.
* Если вы кашляете или чихаете, носите маску.
* Маски являются эффективным средством только в комбинации с регулярной обработкой рук спиртосодержащим антисептиком или водой с мылом.
* Если вы пользуетесь маской, вам следует знать правила использования и утилизации одноразовых медицинских масок.
  1. **Как надевать, использовать, снимать и утилизировать маску**
* Перед тем как надеть маску, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.
* Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров между лицом и маской.
* Не касайтесь маски во время использования; в случае прикосновения обработайте руки спиртосодержащим средством и вымойте их с мылом.
* Как только маска становится сырой, замените ее на новую, и не используйте одноразовые маски повторно.
* Чтобы снять маску: снимите маску, держась за резинки сзади (не прикасаясь к передней части маски); и сразу же выбросьте в закрывающийся контейнер для отходов; обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.

1. **Мифы и ложные представления о коронавирусе**
   1. **Передача вирусного возбудителя COVID‑19 происходит в районах с жарким влажным климатом.**

По имеющимся в настоящее время данным, передача вирусного возбудителя COVID‑19 может происходить в ЛЮБЫХ РАЙОНАХ, включая районы с жарким влажным климатом. Если вы проживаете или направляетесь в район, в котором зарегистрированы случаи COVID‑19, принимайте меры защиты вне зависимости от климатических условий. Регулярное мытье рук является лучшим способом индивидуальной защиты от COVID‑19. Эта мера позволяет устранить возможное вирусное загрязнение рук и избежать заражения в случае, если вы прикоснетесь к глазам, рту или носу.

* 1. **Пребывание на улице в холодную и снежную погоду НЕ ПОМОЖЕТ уничтожить новый коронавирус (2019-nCoV)**

Температура тела здорового человека держится в пределах от 36,5° до 37° независимо от температуры окружающей среды или погоды.  Поэтому нет никаких оснований полагать, что пребывание на улице в холодную погоду помогает бороться с новой коронавирусной инфекцией или другими болезнями. Самым эффективным способом профилактики новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) является регулярная обработка рук спиртосодержащим антисептиком или их мытье водой с мылом.

* 1. **Горячая ванна не поможет против новой коронавирусной инфекции**

Прием горячей ванны не спасет от заражения COVID-19. Нормальная температура тела держится в пределах от 36,5°C до 37°C независимо от температуры воды в ванне или душе. Напротив, принятие слишком горячей ванны может нанести вред и вызвать ожоги. Лучший способ защититься от COVID-19 – частое мытье рук. Это позволит уничтожить вирусы, которые могут находиться на коже, и избежать заражения в случае прикосновения к глазам, рту или носу.

* 1. **Новый коронавирус НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ через укусы комаров**

Новый коронавирус – респираторный вирус, главным образом передающийся воздушно-капельным путем, т.е. в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. На данный момент информация о возможности передачи вируса 2019-nCoV через укусы комаров отсутствует. Чтобы защититься от инфекции, необходимо держаться на расстоянии от людей, у которых наблюдается кашель или повышенная температура, а также соблюдать правила гигиены рук и респираторной гигиены.

* 1. **Правда ли, что электросушители для рук позволяют уничтожить вирус 2019-nCoV?**

Нет. Электросушители для рук не убивают вирус 2019-nCoV. Для профилактики новой коронавирусной инфекции необходимо регулярно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком или мыть их водой с мылом. Вымытые руки следует тщательно высушить бумажными полотенцами или электросушителем.

* 1. **Правда ли, что ультрафиолетовая лампа для дезинфекции (УФ-лампа) позволяет уничтожить новый коронавирус (nCoV)?**

УФ-лампы не следует использовать для стерилизации рук или других участков кожного покрова, поскольку ультрафиолетовое излучение может вызвать эритему (раздражение) кожи.

Рекомендуется ознакомиться с перечнем всех профилактических мер, позволяющих защититься от нового коронавируса.

* 1. **Насколько эффективно теловые сканеры позволяют выявлять зараженных новым коронавирусом (COVID-19)?**

Тепловые сканеры позволяют эффективно обнаруживать тех людей, у которых в результате заражения новым коронавирусом (COVID-19) развилась лихорадка (повышена температура тела).

Однако выявить зараженных людей до стадии лихорадки с помощью этой технологии нельзя. С момента заражения до повышения температуры проходит от двух до десяти дней.

* 1. **Правда ли, что обработка поверхности всего тела этанолом или хлорной известью позволяет уничтожить новый коронавирус (nCoV)?**

Нет. Обработка всего тела спиртом или хлорной известью не уничтожит вирусы, которые уже проникли в организм. Распыление таких веществ может нанести вред одежде и слизистым оболочкам (т.е. глазам, ротовой полости). Следует помнить, что как спирт, так и хлорная известь, могут быть эффективными средствами дезинфекции поверхностей, но использовать их необходимо в соответствующих случаях и с соблюдением правил.

Для защиты от новой коронавирусной инфекции существует целый ряд профилактических мер. Для начала необходимо регулярно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком или мыть их водой с мылом.

* 1. **Может ли регулярное промывание носа солевым раствором защитить от заражения новым коронавирусом?**

Нет. Научных данных о том, что регулярное промывание носа солевым раствором позволяет защитить от новой коронавирусной инфекции, нет.

По некоторым данным, регулярное промывание носа солевым раствором может ускорить выздоровление при обычной простуде. Однако доказательства эффективности регулярного промывания носа как средства профилактики респираторных инфекций отсутствуют.

* 1. **Защищает ли чеснок от заражения новым коронавирусом?**

Чеснок – полезный для здоровья продукт, обладающий определенными противомикробными свойствами. Тем не менее, в ходе текущей вспышки не было получено никаких подтверждений эффективности употребления чеснока как средства профилактики заражения новым коронавирусом.

* 1. **Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди, или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?**

Заразиться новым коронавирусом (2019-‎nCoV) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции.

ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

* 1. **Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции?**

Нет, антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции.  
Новый коронавирус (2019-nCoV) – это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения коронавирусной инфекции.

Тем не менее, пациентам, госпитализированным с инфекцией 2019-nCoV, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.

* 1. **Существуют** ли **лекарственные средства, предназначенные для профилактики или лечения новой коронавирусной инфекции?**

На данный момент рекомендованных лекарственных средств, предназначенных для профилактики или лечения инфекции, вызванной новым коронавирусом (2019-nCoV) нет.

Тем не менее, инфицированным пациентам должна быть оказана необходимая медицинская помощь для облегчения и снятия симптомов, а лицам с тяжелыми формами заболевания должна обеспечиваться надлежащая поддерживающая терапия. В настоящее время идет работа по созданию специфических лекарственных средств против нового коронавируса, и им предстоит пройти клинические испытания. ВОЗ совместно с рядом партнеров оказывает помощь в целях ускорения работы по созданию новых лекарственных средств.

* 1. **Воздействие на организм солнца или температуры свыше 25o C НЕ ЯВЛЯЕТСЯ средством предотвращения заболевания коронавирусом (COVID-19)**

COVID-19 можно заболеть независимо от того, насколько солнечной или жаркой является погода. Страны с жарким климатом также сообщают о случаях заболевания COVID-19. Чтобы защитить себя, необходимо часто и тщательно мыть руки и не прикасаться к глазам, рту и носу.

* 1. **Коронавирусная болезнь (COVID-19) является излечимым заболеванием.**

Заражение новой коронавирусной инфекцией НЕ ОЗНАЧАЕТ, что человек становится пожизненным носителем вируса.

Большинство людей, заразившихся COVID-19, могут выздороветь, и вирус может быть выведен из организма. В случае заражения необходимо лечить симптомы. При наличии кашля, повышенной температуры тела и затрудненного дыхания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью, начав с обращения в медицинское учреждение по телефону. Благодаря поддерживающей терапии многие пациенты выздоравливают.

* 1. **Способность задержать дыхание на 10 секунд и больше, не вызывая кашля или чувства дискомфорта, НЕ ОЗНАЧАЕТ отсутствия заболевания коронавирусом (COVID-19) или другой легочной болезнью.**

Наиболее частыми симптомами COVID-19 являются сухой кашель, утомляемость и повышенная температура тела. Некоторые болеют COVID-19 в более тяжелой форме, такой как пневмония. Наиболее точным способом подтверждения заражения вирусом, вызывающим COVID-19, является лабораторный тест. Подтвердить заражение с помощью вышеописанного дыхательного упражнения невозможно, что может привести к опасным последствиям.

* 1. **Употребление алкоголя не защищает от COVID‑19 и может быть опасным**

Частое или чрезмерное употребление алкоголя повышает риск возникновения проблем со здоровьем.