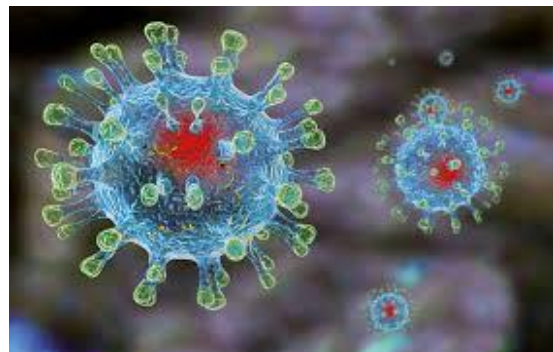


Меры профилактики по недопущению возникновения и распространения коронавирусной инфекции (COVID-19):



Правило 1: Соблюдайте гигиену рук! Чистые руки - это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих - через поверхности.

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.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки. Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

Правило 2: проводите регулярную влажную **уборку помещения**, где Вы находитесь, **чистку и дезинфекцию поверхностей** с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Поддерживать чистоту поверхностей - одно из самых простых, но самых важных правил!

Как можно чаще и регулярно **проветривайте помещение и увлажняйте воздух** любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

Правило 3: избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.). Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают). Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

Помните, что 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.

Кто вернулся из эпидемиологически неблагополучных по коронавирусу стран не скрывать факт их посещения, по возможности на 14 дней принять меры по так называемой самоизоляции. Не посещать места массового скопления людей, концерты, рестораны, бары или другие крупные мероприятия, сократить посещения родственников старших возрастов. Именно они находятся в особой группе риска, так как заболевание протекает у них тяжелее из-за возрастных изменений в организме и наличия большого «багажа» хронических заболеваний.

Соблюдайте «респираторный этикет»:

- 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 невымытыми руками носа, рта и глаз.

Используйте медицинскую маску, если:

Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

ВАЖНО! При использовании медицинских масок необходимо соблюдать правила:

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая 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.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3

ВАЖНО! Использовать маску не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

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

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Правило 4: ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции.

Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

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;

строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);

максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;

используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми.

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

Обращаем внимание!!! После выписки из лечебного учреждения граждане не являются носителями коронавирусной инфекции.

**Рекомендации по социальному дистанцированию
в период регистрации случаев инфекции COVID-19
(коронавирусной инфекции)**

Социальное дистанцирование – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

Цель социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.

Принцип социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на $\frac{3}{4}$ контакты за пределами дома и работы и на $\frac{1}{4}$ - на работе.

Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

Рекомендации:

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг).

2. Не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным (библиотек, музеев, кинотеатров, театров и других общественных мест). Дети могут выходить только с семьей. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.

3. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. В случае, если Вы продолжаете спортивные занятия, убедитесь, что численность группы не превышает 5 человек и во время занятий соблюдается расстояние 1,5-2 м между людьми.

4. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.

5. Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры:

удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь;

каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (помещения);

выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);

обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.

6. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо (см. п.1.), необходимо сократить контакты с другими людьми и сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга.

7. Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания). Вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.

8. В случае необходимости получения медицинской помощи, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники.

Если Вы старше 60 лет и нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

С целью реализации пункта 9 приложения 4 к приказу Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.03.2020 № 296 «О мерах по организации оказания медицинской помощи пациентам с признаками респираторной инфекции и принятию дополнительных противоэпидемических мер в организациях здравоохранения» рекомендуем организовать оформление выписок из медицинских документов по он-лайн заявкам на интернет-сайтах учреждений с последующей выдачей их пациентам при предъявлении документа, удостоверяющего личность, в отдельно отведенном месте.

При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызвать врача (а если Вы находились в течение 14 дней до возникновения симптомов за рубежом – вызвать скорую помощь).

Дополнительные рекомендации.

Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

Отрывайте двери не ладонью.

Постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще мойте руки.

Как можно чаще проветривайте помещения.

Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.

Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.

Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

Правила поведения вне дома.

В каких случаях можно выходить из дома:

Если требуется получение срочной медицинской помощи.

Необходимость посещения места работы.

Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).

Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).

Избегать общественного транспорта.

В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.

Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.

Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).

Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

В случае самоизоляции **Вам необходимо:**

оставаться дома в течение 14 дней. **Не следует посещать** место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);

обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости исключая непосредственный контакт с лицом, доставившем необходимое, расчет целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег;

максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;

мыть руки с мылом тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук.

как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, **проводить влажную уборку** в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов.

использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (например, удаление мусора) – используйте медицинскую маску. Контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. должны быть минимизированы (исключены).

Если Вы в квартире не один:

у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;

при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;

стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;

при перемещении по квартире – используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

При ухудшении самочувствия (повышении температуры тела, появления кашля, одышки, общего недомогания) вызывайте бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103. Обязательно сообщите диспетчеру, что прибыли из эпидемически неблагополучной страны по инфекции COVID-19 и дату прибытия (или находились в контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией).

ВАЖНО!

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая 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.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

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

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста (старше 60 лет) по вопросам профилактики коронавирусной инфекции (инфекции COVID-19)

Общие рекомендации.

✓ **Не выходите из дома и не встречайтесь с другими людьми без жизненно важной необходимости.**

Отложите празднования дней рождения и прочих праздников.

Отложите посещение учреждений здравоохранения, если это не требует неотложных лечебных мер.

Не приглашайте к себе гостей и не ходите в гости сами (включая членов семьи).

Отложите на время контакты с детьми и внуками (*дети не относятся к группе риска и для них заболевание проходит легко, но в одной семье они с высокой долей вероятности заразят бабушек и дедушек*).

Избегайте мест скопления людей (*общественный транспорт, магазины, поликлиники, аптеки, выставки, театры, клубы по интересам и т.д.*)

Избегайте контакта с людьми, вернувшимися из-за границы.

Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания (кашель, насморк, лихорадка). Находитесь от них на расстоянии примерно две длины руки. Используйте маску в случае возможного контакта с больными людьми.

✓ **Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии.**

✓ Как можно чаще **мойте руки** водой с мылом (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик жидкий (гель) или антисептические влажные салфетки.

✓ Как можно чаще **проветривайте помещение**, где Вы находитесь и проводите **влажную уборку** с протиранием всех поверхностей (*особенно тщательно – дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, другие предметы, к которым прикасаетесь в быту*).

Планируйте свою жизнь!

По возможности не ходите сами в магазин и аптеку, попросите сделать это родственников или социального работника. Если Вы вынуждены ходить в магазины и аптеку самостоятельно, то делайте это как можно реже и соблюдайте вышеуказанные общие рекомендации.

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

По возможности составьте список наиболее важных покупок из магазина и аптеки, попросив кого-нибудь сделать покупки и оставить их перед дверью квартиры (дома).

Продукты с длительным сроком хранения и продукты, нуждающиеся в хранении в холодильнике и в заморозке, упакуйте в отдельные пакеты и разместите в холодильнике, после чего тщательно вымойте руки.

✓ **Вам необходимо продумать действия на случай, если Вам понадобится медицинская помощь.**

Договоритесь с близкими (знакомыми), которым можно будет позвонить в случае болезни.

Убедитесь, что у Вас записаны все необходимые номера телефонов.

Убедитесь, что Ваши близкие (знакомые) знают, какие лекарства Вам необходимы ежедневно или знают, где это можно уточнить. Перечень лекарств и порядок приема лекарств запишите на бумаге и оставьте на видном месте, например, прикрепите на дверь холодильника.

Если Вы нуждаетесь в осмотре медицинским работником в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

Поддержите свое психологическое состояние!

✓ **Читайте и слушайте поменьше новостей, которые вызывают беспокойство, озабоченность и стресс.**

Доверяйте информации только из надежных источников и, главным образом, для того, чтобы получить указания по планированию дальнейших действий и защите себя и своих близких.

Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, ток-шоу и социальных сетей.

Береги свое тело. Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно заниматься физическими упражнениями и побольше двигаться дома, много спать, избегать алкоголя и курения.

Найдите время, чтобы расслабиться. Попробуйте заняться другими делами, которые вам нравятся.

Договоритесь с близкими (знакомыми), что Вы будете с ними регулярно созваниваться и сообщать о своих проблемах и о том, как Вы себя чувствуете