

Міністэрства аховы здароўя
Рэспублікі Беларусь

Установа аховы здароўя
«ЕЛЬСКАЯ ЦЭНТРАЛЬНАЯ
РАЁННАЯ БАЛЬНИЦА»

вул. 50-год СССР, 30, 247872, г. Ельск
Гомельская вобласць, тэл./факс (02354) 4 29 89
e-mail: rtmo_ok-elsk@mail.gomel.by
р/р BY47AKBB36044091104143300000,
філіял №317
ААТ ААБ «Беларусбанк» у г. Мазыр,
БИК АКВВВУ21317, УНП 400034686,
АКПА 02014940

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Учреждение здравоохранения
«ЕЛЬСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ
РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА»

ул. 50-лет СССР, 30, 247872, г. Ельск
Гомельская область, тел/факс (02354) 4 29 89
e-mail: rtmo_ok-elsk@mail.gomel.by
р/с BY47AKBB36044091104143300000,
филиал № 317
ОАО АСБ «Беларусбанк» в г. Мозырь,
БИК АКВВВУ21317, УНП 400034686,
ОКПО 02014940

Ад 24.03.2010 № 887
На № _____ ад _____

Руководителю

С целью формирования здоровьесберегающего поведения населения Ельского района администрация УЗ «Ельская ЦРБ» направляет информационные материалы для размещения на стендах.

Благодарим за сотрудничество.

Главный врач

К.Л.Клименок

Профилактика коронавирусной инфекции



Коронавирусы – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, «атипичная пневмония»), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!

Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать не мытыми руками глаза, нос или рот.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных, а также места, где осуществляется торговля животными, морепродуктами, птицей.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Внимание!

До стабилизации обстановки по коронавирусной инфекции воздержитесь от поездок в Китайскую Народную Республику, Южную Корею, Италию, Иран.



В случае появления симптомов, не исключая инфекционное заболевание (повышение температуры тела, кашель, одышку и другие) следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью в организацию здравоохранения, минимизировав контакты с окружающими (вызвать скорую помощь), рассказать медицинским работникам о симптомах заболевания и факте прибытия из страны, в которой зарегистрированы случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV.

Приложение 1

ПОРЯДОК САМОИЗОЛЯЦИИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ

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

Режим самоизоляции рекомендован для:

граждан, которые прибыли на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней, из эпидемически неблагополучной страны по инфекции, вызванной вирусом SARS-CoV-2019 (инфекция COVID-19);
граждан, находившихся в верооятном (недлительном, непродолжительном) контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией

В случае самоизоляции

на дому Вам необходимо:
оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать места работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);
максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, родственниками с Вами в одной квартире – разместить в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;

минимизировать контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. В случае крайней необходимости контакта с вышеуказанными лицами Вам необходимо использовать медицинскую маску;

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 (посещение продовольственного магазина или аптеки, удаление мусора,) – выходите в безлюдное время и используйте медицинскую маску.

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.

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 впитывающую подкладку к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрывает нижнюю часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать жесткую форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) назад, 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 следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намочения (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.

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

Если с Вами в течение первых суток с момента прибытия не связался медицинский работник территориальной организации здравоохранения,
ПОВОЗНИТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО В ПОЛИКЛИНИКУ
по месту жительства (временного пребывания).