

Профилактика заболеваний

Как правильно мыть руки чтобы защитить себя от коронавируса COVID-19?

Сегодня многие заболевания медики называют «болезнью грязных рук». Действительно с невымытыми руками связаны тысячи вспышек опасных инфекций. Анализ восьми независимых исследований [показал](#), что мытье рук снижает заболеваемость респираторными заболеваниями на 21%, а обработка рук антибактериальным лосьоном — на 16%.

Вирусолог **Марк ван Ранст** [рекомендует](#) соблюдать гигиену, это самое важное:

«ВЫ ДОЛЖНЫ МЫТЬ РУКИ НЕ ТОЛЬКО СИМВОЛИЧЕСКИ В ТЕЧЕНИЕ 5 СЕКУНД, ЭТО НЕ РАБОТАЕТ. ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ЭТО В ТЕЧЕНИЕ ПОЛНЫХ 20 СЕКУНД. ЛЮДИ НЕНАВИДЯТ СЧИТАТЬ СЕКУНДЫ, НО ЕСЛИ ВЫ ДВАЖДЫ ПРОПЕЁТЕ HAPPY BIRTHDAY TO YOU (С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ ТЕБЯ») ТО ПРОЙДУТ 20 СЕКУНД».

ВОЗ рекомендует регулярно мыть руки: Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом. Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его. Жидкое или кусковое мыло одинаково эффективно.



Как правильно мыть руки чтобы защитить себя от коронавируса

Намочить руки.

Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.

Намылить руки.

Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.

Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.

Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки,

вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.

Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой.

Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть.

Повторить для запястья правой руки.

Промыть руки под проточной водой.

Сушка рук

Поскольку вода уменьшает действие антисептика, необходимо тщательно высушить руки перед применением дезинфицирующего средства.

КОРОНАВИРУС COVID-19

Это возбудитель вирусной инфекции, который вызывает выраженную интоксикацию организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

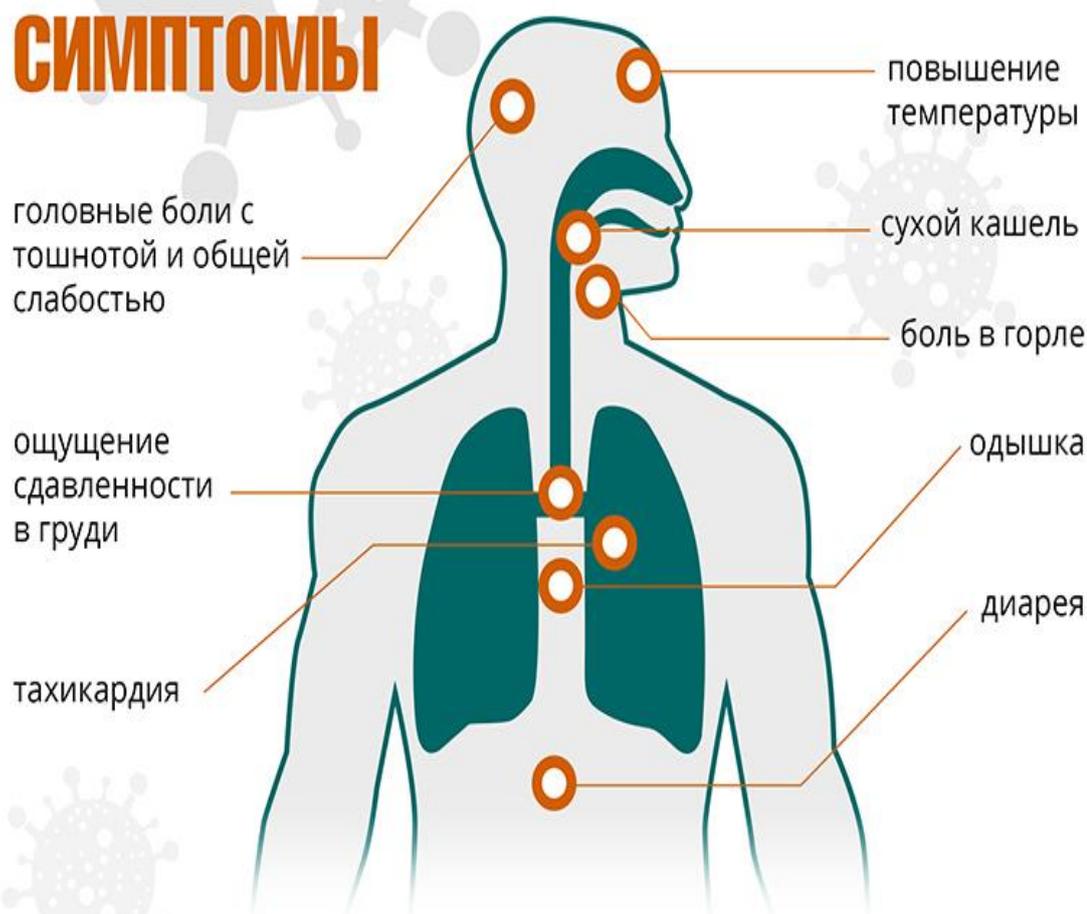
Отличия коронавируса COVID-19 от остальных вирусов

восприимчивость к COVID-19 не такая высокая, как к вирусу гриппа или ОРВИ

COVID-19 вызывает более тяжелые последствия

в отличие от COVID-19, сезонный грипп сдерживать невозможно

СИМПТОМЫ



Рекомендации в связи со вспышкой коронавирусной инфекции COVID-19



избегать тесных контактов с людьми с симптомами ОРВИ



мыть руки с жидким мылом и водой не менее 20 секунд



при чихании или кашле прикрывать рот и нос бумажной салфеткой



использовать маску при

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19



КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19 – это острая респираторная вирусная инфекция, осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой жизнеугрожающее воспалительное поражение легких или дыхательную недостаточность, с риском смертельного исхода заболевания.

Передача инфекции происходит воздушно-капельным путём при чихании или кашле от одного человека к другому. Возможен контактно-бытовой путь передачи.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- повышение температуры тела (чаще 38-39° С)
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- ощущение сдавленности в грудной клетке
- одышка

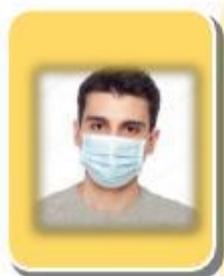
- мышечная и головная боль

Заболевание может начинаться также с появления жидкого стула, тошноты, рвоты, снижения аппетита.



ПРОФИЛАКТИКА заражения и распространения респираторной вирусной инфекции:

- ✓ регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептическим средством;
- ✓ избегайте тесного контакта (менее 1 метра) с заболевшими людьми, у которых кашель или высокая температура тела;
- ✓ старайтесь не прикасаться немытыми руками к носу, рту и глазам;
- ✓ при кашле или чихании прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или согнутым локтем с последующим обязательным мытьём рук;
- ✓ воздержитесь от посещения мест большого скопления людей в период массовых заболеваний.



При появлении симптомов заболевания, которые появились в течение 14 дней после возвращения из страны, где регистрируются случаи коронавирусной инфекции COVID-19 (Китай, Республика Корея, Япония, Италия, Сингапур, Иран и др.) необходимо:

- остаться дома
- вызвать бригаду скорой медицинской помощи
- при вызове информировать медицинский персонал о странах пребывания и дате возвращения.

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19



КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19 — это острая респираторная вирусная инфекция, осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой жизнеугрожающее воспалительное поражение легких или дыхательную недостаточность, с риском смертельного исхода заболевания.

Передача инфекции происходит воздушно-капельным путём при чихании или кашле от одного человека к другому. Возможен контактно-бытовой путь передачи.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- повышение температуры тела (чаще 38-39° С)
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- ощущение сдавленности в грудной клетке
- одышка
- мышечная и головная боль

Заболевание может начинаться также с появления жидкого стула, тошноты, рвоты, снижения аппетита.

ПРОФИЛАКТИКА заражения и распространения респираторной вирусной инфекции:



- ✓ регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептическим средством;
- ✓ избегайте тесного контакта (менее 1 метра) с заболевшими людьми, у которых кашель или высокая температура тела;
- ✓ старайтесь не прикасаться немытыми руками к носу, рту и глазам;
- ✓ при кашле или чихании прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или согнутым локтем с последующим обязательным мытьём рук;
- ✓ воздержитесь от посещения мест большого скопления людей в период массовых заболеваний.



При появлении симптомов заболевания, которые появились в течение 14 дней после возвращения из страны, где регистрируются случаи коронавирусной инфекции COVID-19 (Китай, Республика Корея, Япония, Италия, Сингапур, Иран и др.) необходимо:

- остаться дома
- вызвать бригаду скорой медицинской помощи
- при вызове информировать медицинский персонал о странах пребывания и дате возвращения.

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.