

Памятка сотруднику о правилах личной профилактики заражения COVID

Возбудитель новой коронавирусной инфекции (COVID) высоко заразен и передаётся 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 вирус частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения COVID-19:

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, перед едой и приготовлением пищи.
- Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- Прикасаться к лицу, глазам только чистыми руками.
- Использовать для обработки рук кожный антисептик при отсутствии доступа к воде и мылу.
- Использовать средства индивидуальной защиты (одноразовая медицинская маска, респиратор, перчатки) в общественных местах и транспорте.

Время использования одноразовой медицинской маски составляет 2 часа, повторно использовать маску нельзя.

- Избегать близких контактов (дистанция не менее 1,5 – 2 метров) и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Чаще проветривать помещения.