

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО COVID-19?

Поширення та профілактика інфікування

ОЗНАКИ ЛЕГКОГО ПЕРЕБІГУ COVID-19



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

- 

Нежить
- 

Підвищення температури тіла до 38 °С, що можна контролювати прийомом жарознижувальних препаратів
- 

Відсутність змін психічного стану (порушень свідомості, млявості)
- 

Сухий кашель без ознак дихальної недостатності (утрудненого дихання, збільшення частоти дихальних рухів, кровохаркання)
- 

Відсутність шлунково-кишкових проявів (нудоти, блювання та/чи діареї)

www.phc.org.ua

Як поширюється COVID-19

Коли хвора людина чи носій захворювання з COVID-19 кашляє або видихає, виділяються краплі зараженої рідини. Більшість із них потрапляють у навколишнє середовище, поверхні та предмети – наприклад, письмовий стіл, телефони.

Інфікування можливе:

- торкаючись забруднених поверхонь чи предметів, а потім торкаючись очей, носа чи рота;
- через повітряно-крапельний шлях від хворого на COVID-19, стоячи на відстані одного метра від інфікованої особи (іншими словами, COVID-19 поширюється аналогічно грипу).

Більшість осіб, які інфіковані COVID-19 відчувають легкі симптоми хвороби та з часом одужують. Однак перебіг хвороби може бути більш складним та супроводжуватись ускладненнями такими як пневмонія. Такі хворі потребують термінової госпіталізації.

Ризик ускладнень захворювання зростає з віком, а саме:

- люди старше 40 років є більш вразливими, ніж люди до 40 років;
- люди з ослабленою імунною системою та люди з такими захворюваннями, як діабет, захворювання серця та легенів тощо.

Запобіжні заходи на робочих місцях

- Переконайтесь, що робочі місця ваших працівників чисті та гігієнічні. Поверхні (наприклад, столи та усі робочі поверхні, телефони, клавіатури, тощо) потрібно регулярно протирати дезінфікуючим засобом.
- Потрібно сприяти регулярному та ретельному миттю рук працівниками, підрядниками та замовниками (споживачами). Розмістіть диспенсери із дезінфікуючими засобами у всіх видних місцях (біля робочих місць). Подбайте, щоб ці диспенсери були розміщені на видних місцях навколо робочих місць та регулярно заправлялися. Розмістіть постери (плакати) на видних місцях, що рекламують миття рук (про це можна запитати у місцевому органі охорони здоров'я). Поєднайте вищенаведені заходи з іншими комунікаційними заходами, такими як надання рекомендацій (прочитання лекцій) фахівцям з охорони праці щодо здоров'я працівників. Проводьте брифінги, зустрічі та пропагуйте необхідність миття рук.
- Необхідно сприяти наявності чистого повітря на робочому місці. Розмістіть плакати (постери), що пропагують чисте повітря на робочих місцях. Переконайтеся, що маски для обличчя, інші тканинні засоби індивідуального захисту доступні на робочих місцях, де є скупчення людей із нежиттю (кашлем) на роботі. Для утилізації одноразових масок (фільтрів для масок) мають бути передбачені спеціальні урни для їх утилізації.
- Особам з температурою вищою за 37.3 °C прийом жарознижуючих ліків таких, як парацетамол/ацетамінофен, ібупрофен або аспірин, може тільки замаскувати захворювання (інфікування). Ведіть постійне спілкування з працівниками, рекомендуйте їм залишатись вдома (навіть у випадках, коли працівники мають лише легкі симптоми).

Рекомендації як убезпечити себе від зараження

Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

- Миття рук з милом - тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);

- тривалість обробки — близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

Уникайте скупчення людей. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.
- замінійте маску щочотири години;

Додаткові рекомендації працівникам на об'єктах харчування

- По термообробці необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог до приготування страв.

- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
- видалення залишків їжі.
- миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами.
- миття з додаванням дез. розчину у іншій ємності (ванні).
- ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів – це також в окремій ємності.
- просушування на спеціальних полицях.

Запобіжні заходи під час подорожі

Перед поїздкою

Переконайтеся, що ваша організація, співробітники організації мають актуальну інформацію про райони де поширюється COVID-19.

Ви можете знайти це за [адресою](#).

На основі актуальної інформації Ваша організація повинна здійснити оцінку переваг та ризиків, які пов'язані з майбутніми відрядженнями Ваших працівників.

Уникайте направлення у відрядження працівників, які можуть піддаватися більшому високому ризику інфікування та розвитку ускладнень (наприклад, осіб літнього віку співробітники, що мають такі захворювання, як цукровий діабет, захворювання серця та легенів, тощо) в райони, де COVID-19 поширюється.

Переконайтеся, що всіх осіб, які подорожують у регіони, що повідомляють про COVID-19, проінформовано про профілактичні заходи кваліфікованими медичними працівниками.

Розгляньте питання про забезпечення працівників, які збираються подорожувати, невеликими пляшками (до 100 мл) дезінфікуючих засобів для рук на основі спирту. Це може полегшити регулярне миття рук.

Під час подорожі

Заохочуйте працівників регулярно мити руки та триматися не менше одного метра від людей, які кашляють або чхають.

Переконайтеся, що працівники знають, що робити та до кого звертатися, якщо їм погано під час подорожі.

Переконайтеся, що ваші працівники дотримуються інструкцій місцевих органів влади, де вони перебувають, подорожують. Якщо, наприклад, їм сказали місцеві органи влади не їхати кудись вони повинні виконувати вказівки місцевих органів влади. Ваші працівники повинні відповідати будь-яким місцевим обмеженням у подорожі, русі чи великих зборах.

Коли ви або ваші співробітники повертаєтесь з подорожі

Співробітники, які повернулися з району, де розповсюджується COVID-19, повинні контролювати симптоми протягом 14 днів та проводити виміри температури тіла двічі на день.

Якщо у них навіть м'який кашель або не дуже висока температура (тобто температура 37,3 °C і більше) вони повинні залишатися вдома і самоізолюватися. Це означає уникати близького контакту (один метр або ближче) з іншими людьми, включаючи членів сім'ї.

Вони також повинні телефонувати до закладу охорони здоров'я або місцевого управління охорони здоров'я, надаючи їм детальну інформацію про свій стан здоров'я та недавні подорожі.

Як вберегтись від COVID-19 на роботі?



Слідкуйте, щоб ваше робоче місце було чистим.

Регулярно та ретельно мийте руки.

Дотримуйтесь гігієни дихання.

Перевірте поради вашої країни щодо подорожей, перш ніж вирушати у відрядження.

Рекомендуйте хворим залишатися вдома.