ПАМЯТКА ДЛЯ ЛИЦ, ПРОЖИВАЮЩИХ С БОЛЬНЫМ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ (COVID-19), НАХОДЯЩИХСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Гражданам, проживающим с заболевшим новой коронавирусной инфекцией COVID-19 необходимо максимально исключить контакты с заболевшим. При необходимости общайтесь с заболевшим с использованием средств мобильной связи, а также соблюдайте следующие правила:

Правило 1. Часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Регулярно мойте руки после посещения туалета, перед едой. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками и антисептиками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. Обработку контактных поверхностей рекомендуется проводить не реже одного раза в 2 часа. С целью профилактики и борьбы с коронавирусной инфекцией для дезинфекции применяют дезинфицирующие средства, в инструкции к которым указаны режимы для обеззараживания объектов при вирусных инфекциях. Рекомендуются средства из следующих химических групп:

1. Хлорактивные:

-натриевая соль дихлоризоциануровой кислоты (концентрация активного хлора в рабочем растворе не менее 0,06%);

- хлорамин Б - в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 3,0%);

- гипохлорит кальция (натрия) в концентрации не менее 0,5% по активному хлору;

- средства на основе дихлорантина – 0,005% по активному хлору:

2. Кислородактивные (перекись водорода - в концентрации не менее 3%),

3. Катионные поверхностные активные вещества (КЛАВ) - четвертичные аммониевые соединения в концентрации в рабочем растворе не менее 0,5%.

4. Третичные амины (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,05%).

5. Полимерные производные гуанидина (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,2%).

6. Спирты (в качестве кожных антисептиков и дезинфицирующих средств для обработки небольших по площади поверхностей - изопропиловый спирт в концентрации не менее 70% по массе, этиловый спирт в концентрации не менее 75% по массе).

Правило 2.

Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1,5 метра от больного. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен

только один член семьи. Выделите для больного отдельный набор посуды и средства личной гигиены.

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. Чаще проветривайте помещение!

Правило 4.

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски. Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Маску рекомендуется менять каждые 3 часа.

Правило 5.

Принимайте лекарства, назначенные лечащим врачом для профилактики заболевания коронавирусной инфекцией!!! Являясь контактным лицом, вы находитесь в зоне повышенного риска заболеть COVID-19. При появлении симптомов ОРВИ сразу же обращайтесь за медицинской помощью!!!