

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГІГІЄНИ РУК У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

1. Основним заходом гігієни рук в умовах навчального закладу є миття з милом.
2. Використання антисептику доцільне лише в тому випадку, коли немає доступу до води та мила.
3. Протирання рук вологими серветками з метою знезараження або в якості заміни миття рук недоцільне та неефективне.
4. Миття рук з милом необхідне у таких випадках:
 - ✓ перед початком робочої зміни та після прогулянки;
 - ✓ перед прийомом, приготуванням та роздачою їжі;
 - ✓ після відвідування туалету;
 - ✓ коли руки явно забруднені.
5. Тертя рук з милом повинно тривати не менше 30-40 секунд.
6. Кожен рукомийник для миття рук має бути обладнаний рідким милом в дозаторі та одноразовими рушниками.
7. Дозатор для мила треба мити та дезінфікувати перед кожним наповненням новою порцією, якщо місткість для мила багаторазова.
8. Тверде мило не рекомендовано в місцях загального користування.

ОБРОБКА РУК АНТИСЕПТИКОМ

1. Кількість антисептику на одну обробку – не менше 3 мл. Якщо неможливе використання настінних або настільних дозаторів помпового типу, слід надавати перевагу кишеньковим санітайзерам з кришкою, що може відкриватись та закриватись одним пальцем.
2. Для ефективної обробки рук використовувати антисептичні засоби з загальним вмістом спирту не менше 60%.
3. Обробка рук антисептиком проводиться методом втирання протягом 30 секунд.
4. Перед нанесенням антисептику руки мають бути повністю сухі. Нанесення антисептику на вологі руки подразнює шкіру та знижує ефективність дії антисептичного засобу.
5. Медичні рукавички потрібно використовувати лише у медичних пунктах та за показаннями. Використання медичних рукавичок іншим персоналом поза медичними закладами є неефективним та створює ризики розповсюдження збудників інфекційних захворювань.

БЕЗПЕКА ПОВІТРЯ ЗАКРИТИХ ПРИМІЩЕНЬ

1. Найкращим методом дотримання безпеки повітря закритих приміщень є провітрювання приміщень.
2. Рекомендовано розробити погодинний графік провітрювання приміщень з відмітками про виконання.

3. При провітрюванні приміщень слід забезпечити безпеку дітей. Рекомендовано встановлення замків та фізичних обмежувачів на вікна, для того, щоб діти не змогли відкрити вікно самостійно або випасти.

4. Слід проводити контроль мікроклімату закритих приміщень, а саме температури та відносної вологості повітря за допомогою термометру та гігрометра. Термометр та гігрометр рекомендовано розміщувати в усіх приміщеннях, де знаходяться діти. Оптимальна вологість повітря 40-60%.

5. Якщо вологість повітря нижче 40%, рекомендовано вмикати зволожувачі повітря.

6. Використання рециркуляторів, у тому числі з УФ-випроміненням є неефективним методом знезараження повітря.

7. Використання УФ-випромінювачів у закладах освіти не рекомендується.

Коронавірус

Симптоми

Інкубаційний період – 14 днів

- Висока температура
- Кашель, біль у горлі
- Нежить, ускладнене дихання
- Біль у грудях та м'язах, відчуття втоми

Як не захворіти?

Ускладнення: пневмонія, відмова нирок

- Часто мийте руки з милом
- Уникайте контакту з хворими
- Користуйтеся медичними масками
- При виявленні симптомів зверніться до лікаря
- Ретельно готуйте їжу тваринного походження
- При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою чи згином ліктя
- Уникайте контакту з дикими тваринами
- Не тріть очі, ніс і рот брудними руками
- Відкладіть подорожі до країн, де поширена хвороба

Кому потрібна медична маска?

УВАГА!

- ✓ Щойно ви відчули, що маска стала вологою, негайно замініть її на нову.
- ✗ Категорично забороняється використовувати одноразову маску вдруге

Людям, які доглядають за хворим

Людям, які кашляють та чхають

БІЛГОС

ПРИБИРАННЯ ТА ДЕЗІНФЕКЦІЯ ПОВЕРХОНЬ

1. У закладах освіти для прибирання рекомендується використовувати миючий засіб (поверхнево-активна речовина).

2. «Прибирання» вуличних майданчиків з дезінфекційним засобом є недоцільним для профілактики розповсюдження інфекцій.

3. У кожному приміщенні має бути наявний графік прибирань з відмітками про виконання.

4. При прибиранні слід пересуватись від чистих об'єктів до брудних та від розташованих вище до розташованих нижче.

5. У період підвищеної захворюваності на гострі респіраторні інфекції особливу увагу приділяти обробці висококонтактних поверхонь (ті поверхні, до яких найчастіше торкаються руками).

6. Необхідно скласти та затвердити перелік висококонтактних поверхонь у кожному приміщенні (наприклад, ручки дверей з двох сторін, робочі столи, клавіатури комп'ютерів, пульти, поручні, крани тощо).

7. Рекомендовано використовувати для дезінфекції контактних поверхонь спиртовмісні дезінфекційні засоби. Використання хлорвмісних засобів може мати негативний вплив на здоров'я людей, якщо в приміщенні, де проводиться обробка, погана вентиляція.

8. Для дезінфекції поверхонь слід надавати перевагу протиранню поверхонь серветкою, змоченою в дезінфекційному розчині. Серветка має бути вологою від засобу. У наявності мають бути промарковані серветки для протирання різних зон чистоти. Протирання поверхонь потрібно здійснювати при відсутності дітей та за умови провітрювання приміщень.

9. Миття іграшок проводиться в мильному розчині щоденно після завершення роботи. Усі іграшки, які знаходяться в закладі, мають бути виготовлені з матеріалів, що можуть митися.

10. Миття підлоги в загальних приміщеннях рекомендовано здійснювати з використанням миючих розчинів. Використання дезінфекційних розчинів для миття підлоги не приводить до підвищення рівня безпеки закладу та може мати токсичний вплив унаслідок випаровування. В душових кімнатах та туалетах для миття підлоги доцільно використовувати дезінфекційні засоби, надаючи перевагу четвертинним аммонієвим сполукам (ЧАС) або засобам на основі перекису водню.

11. Прибирання приміщень слід проводити тільки в побутових захисних рукавичках. Допускається багаторазове використання таких рукавичок за умови їх непошкодженої структури. Рукавички потрібно змінювати при переході з однієї зони чистоти (від однієї групи поверхонь) до іншої і при переході з миття підлоги до дезінфекції/миття поверхонь. Допустимо використовувати одну пару рукавичок за умови, якщо спочатку проходить обробка контактних поверхонь, а потім миття підлоги, але не навпаки.

12. Весь прибиральний інвентар повинен мати чітке маркування відповідно до зони, яку ним прибирають. Маркування може проводитись як за допомогою

нанесення надписів на інвентар, так і за кольором. При маркуванні за кольором, «кодування» повинно бути зафіксовано письмово та розміщено в кімнаті для зберігання інвентарю для інформування персоналу.

13. Весь прибиральний інвентар має бути виготовлений з матеріалу, що підлягає дезінфекції. Інвентар має бути чистим та непошкодженим. Не можна використовувати для прибирання дерев'яний інвентар, адже такий інвентар неможливо ефективно продезінфікувати.

14. Після завершення прибирання весь інвентар слід продезінфікувати: твердий інвентар - методом зрошення або протирання; ганчірки/мопи перуться в окремій пральній машині, або (за умови ручного прання) замочуються в дезінфекційному розчині на час експозиції за інструкцією до засобу з наступним споліскуванням водою.

15. Персонал, який проводить прибирання, повинен слідкувати за гігієною рук та ретельно мити руки з милом після зняття рукавичок та завершення прибирання. У разі відсутності доступу до води слід обробити руки антисептиком.

16. У закладі повинна бути призначена відповідальна особа для приготування дезінфекційних розчинів. Відповідальна особа забезпечується респіратором, засобом захисту очей, водонепроникним фартухом та рукавичками.

17. Дезінфекційні розчини повинні готуватись в спеціально відведеній кімнаті, в якій є можливість проводити провітрювання для зменшення кількості випаровування. Доступ до кімнати має бути обмежений для персоналу та заборонений для дітей.

18. У кімнаті для розведення розчину мають бути наявні інструкції до засобу, що використовується. Дозволяється використання лише дезінфекційних засобів, на які є сертифікати якості, та які мають маркування стосовно придатності для застосування у закладах освіти.

19. Тара, в якій готується розчин, має бути щільно закрита та промаркована, із зазначенням дати приготування, кінцевого терміну споживання, назви та концентрації розчину.

20. Весь прибиральний інвентар повинен зберігатися в окремому приміщенні. Не можна зберігати прибиральний інвентар разом з харчовими продуктами, біля унітазів, рукомийників, навчального та технологічного обладнання. У кімнаті для зберігання прибирального інвентарю має бути обладнане місце для сушіння мопів/ганчірок. Сушіння інвентарю на батареях, відрах не допускається.

Як себе захистити від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто
впродовж 20 сек
чи обробляйте
антисептичними
засобами



Правила етикету

Під час кашлю та
чхання прикривайте
рот і ніс серветкою
або згином ліктя.
Мийте після цього руки



Носіть маску правильно

Медицну маску
варто надягати
кольоровою
стороною назовні



Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.
Тримайте дистанцію на
відстані метра від інших
людей, зокрема тих,
кто кашляє та чхас



Дезінфікуйте особисті речі

телефони,
комп'ютери, столи,
окуляри, сумки,
дверні ручки тощо



Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся
брудними руками
своїх очей, носа
та рота



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте
сире м'ясо, м'ясні
субпродукти
та яйця



Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування,
здоровий сон, фізичні
вправи та водний
баланс організму



Детальна інформація на covid19.com.ua

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до важкого гострого респіраторного синдрому. Хвороба, викликана новою коронавірусною інфекцією, називається COVID-19.