

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Уважаемые преподаватели, работники и студенты Гродненского государственного университета имени Янки Купалы!

Обращаемся к Вам с просьбой внимательнее отнестись к своему состоянию здоровья и здоровью окружающих и принять к сведению следующие рекомендации:

- **соблюдайте все рекомендуемые правила личной гигиены (мойте руки с использованием мыла и/или антисептика для рук (предпочтительно на спиртовой основе), соблюдайте дистанцию во время общения, по возможности минимизируйте контакты и избегайте массовых мероприятий)**

Действенным способом своевременной очистки рук в любой обстановке является использование антисептического средства для рук в индивидуальной упаковке или дезинфицирующих салфеток. Чистые руки - это гарантия того, что человек не будет распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасается ко рту и носу, и окружающих - через поверхности. Мыть руки необходимо как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды. Мыть руки необходимо тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца.

- **поддерживайте чистоту поверхностей**

Организуйте регулярную влажную уборку помещений с использованием бытовых моющих средств и/или дезинфицирующих средств, с акцентом на обработке всех поверхностей. При уборке помещений необходимо тщательно обрабатывать дверные ручки, поручни, столы, стулья, прочие предметы мебели, санитарно-техническое оборудование, компьютерные клавиатуры и мышки и другие гаджеты, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаются люди.

Обратите внимание на обработку мобильных устройств связи. Очищайте телефон путем протирания тканью из микрофибры, смоченной водой с мылом, особенно той части, которая соприкасается с лицом. Также имеются рекомендации по обработке поверхности телефона спиртосодержащими дезинфицирующими средствами, соблюдая меры предосторожности в отношении повреждения телефона. Чехол гаджета снимайте и обрабатывайте отдельно, и лучше откажитесь от использования чехла. Телефон обрабатывайте после каждого посещения общественных мест, транспорта и после окончания рабочего дня.

- **организовывайте регулярное и как можно более частое проветривание помещений и увлажнение воздуха любыми доступными способами**
- **используйте медицинские маски для лица**

Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться во взвешенном состоянии микроорганизмы (вирусы, бактерии и др.). Правильное применение масок может в определенной степени ограничить распространение микроорганизмов. Использование масок эффективно только в сочетании с другими методами профилактики (минимизация контактов, гигиена рук, дезинфекция предметов).

Маска ДОЛЖНА использоваться:	Маска МОЖЕТ использоваться
Заболевшим человеком, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.)	Здоровым людям при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим респираторные симптомы
Медицинским работником при оказании медицинской помощи пациенту	
Работником (человеком) при осуществлении ухода за больным человеком с респираторными заболеваниями	

Алгоритм использования маски одноразового использования.

1. Обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки, вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и зафиксируйте завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица (и рот, и нос).
3. Придайте нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снимайте изделие, удерживая его за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Поместить снятую маску в пакет, герметично закройте и выбросите в контейнер для отходов (мусорное ведро).
6. Вымойте руки с мылом или обработайте спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдайте этапы 1-3.

Алгоритм использования маски многоразового использования.

1. Обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки, вплотную поднести к лицу и зафиксируйте завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица (и рот, и нос).

3. Проверьте, чтобы маска плотно прилегала к лицу.
4. Снимайте изделие, удерживая его за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Поместите снятую маску в пакет, герметично закройте его и храните до стирки.
6. В домашних условиях маску необходимо стирать, используя мыло (моющее средство), отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухая!
7. Вымойте руки с мылом или обработайте спиртосодержащим средством.
8. При необходимости надеть чистую обработанную маску согласно п. 6, соблюдайте этапы 1-3.

Общие правила для масок одноразового и многоразового использования.

Правило 1. Использовать маску не более двух часов.

Правило 2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Правило 3. Не касаться руками закрепленной маски.

Правило 4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

- **по возможности исключите перемещения по стране и оставайтесь на месте текущего проживания (общежитие, личное или съёмное жильё).**

Это одна из профилактических мер, применяемых по всему миру с целью ограничения контактов с пожилыми родственниками и людьми, находящимися в группе риска.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь рекомендует проводить профилактические меры, даже если случаи инфекции COVID-19 в населенном пункте не зарегистрированы, так как эти меры действенны для профилактики инфицирования и распространения любых респираторных вирусов, активных в настоящий период года.

ВАЖНО! Если у Вас наблюдается повышение температуры, симптомы ОРВИ, необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства или вызвать неотложную помощь (по номеру 103) и следовать их инструкциям.

При повышении температуры тела выше 37,0 градусов рекомендуем Вам оставаться дома и вызвать врача поликлиники по месту жительства (регистрации) на дом.

Контактные телефоны для вызова врача на дом:

-поликлиника №1: 68-20-72 (08:00-14:00), 61-06-24 (14:00-17:00);

-поликлиника №2: (ГЦГП) 39-80-14 (07:30-17:00);

- поликлиника №3: 39-15-00 (07:30-17:00);
- поликлиника №4: 55-90-48 (07:00-17:00);
- поликлиника №5: 75-09-30, 75-08-00 (08:00-17:00);
- поликлиника №6: 32-16-01(07:30-17:00);
- поликлиника №7: 31-64-27 (07:00-17:00).

Сообщите своему непосредственному руководителю о своём состоянии здоровья и мерах, которые Вами приняты.

На вопросы по оказанию медицинской помощи Вам готовы ответить специалисты областной инфекционной больницы по телефону 43-52-09 (круглосуточно).

Телефон «горячей» линии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья +375(29) 156-85-65, звонки принимаются в рабочие дни с 8:30 до 13:00 и с 13:30 до 18:00.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!
ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И
СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ
НА РАННЕЙ СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СПОСОБСТВУЕТ
СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ!**