

Рекомендации по проведению профилактических мероприятий

О дезинфекции рук и поверхностей, как выбрать антисептик против коронавируса

В условиях активного распространения коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что чистые руки залог здоровья и взрослых, и детей.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Частое мытье рук с мылом. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

В условиях, когда у вас нет возможности помыть руки, целесообразно использовать кожные антисептики.

Кожный антисептик – современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук. Простота использования и разнообразные формы выпуска сделали их очень популярными и востребованными, особенно в период пандемии коронавирусной инфекции. В момент выбора, какое именно средство приобрести, стоит обратить внимание на спектр действия антисептика, содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того чтобы понимать сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать.

При выборе дезинфицирующего средства всегда нужно обращать внимание, на возбудителей какой этиологии он воздействует. Если вы выбрали средство только с антибактериальным действием, то имейте в виду, что в период распространения ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний, он вам может не помочь, так как эффективность этого средства в отношении вирусов не изучалась. В таком случае стоит выбрать кожный антисептик с широким спектром действия, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы. Чтобы понять, на каких возбудителей воздействует средство необходимо прочитать инструкцию.

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80 % изопропилового или этилового спирта.

Важно понимать, что потереть антисептик между ладонями в течение 5 секунд недостаточно. В инструкции по применению стоит обратить внимание на время экспозиции и количество средства, которое необходимо для однократной обработки рук. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы. Будьте здоровы!



КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА В ЗОС ЗСО 19-49



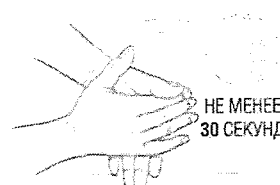
1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ
РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ
КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ



3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА



4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ
ИНСТРУКЦИЮ

О соблюдении расстояния и этикета

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.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

Как защитить органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

ВАЖНО! Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.



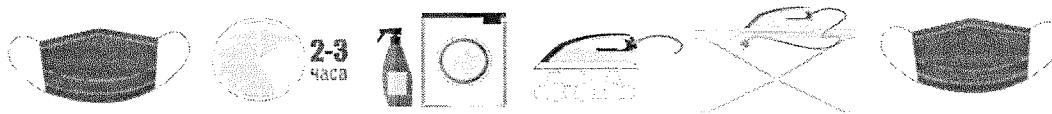
МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОМУНАКАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8 800 775 43 43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



Многократная маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях