

О рекомендациях для населения по профилактическим мероприятиям по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в период осенних каникул

Уважаемые посетители сайта!

Администрация МБУДО «ЗДДТ» просит вас ознакомиться с рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Продолжать строго соблюдать режим самоизоляции.

Максимально ограничить контакты:

- воздержаться от посещения родственников, друзей, не принимать их в собственном доме;
- отказаться от тесного общения в компании, прогулок и пикников на природе;
- не подвергать опасности лиц из групп риска (в возрасте старше 60 лет, с хроническими соматическими заболеваниями);
- для общения и поздравления с праздниками используйте современные дистанционные средства связи.

Если всё же решили выехать за город – необходимо придерживаться следующих правил:

1. В пути:

- отдайте предпочтение личному транспорту или такси (так вы сможете минимизировать контакты с посторонними);
- при пользовании общественным транспортом: используйте маску, соблюдайте социальную дистанцию (не менее 1,5 метра); после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработайте руки кожным антисептиком; не дотрагивайтесь необеззараженными руками до лица; не принимайте пищу в общественном транспорте.

2. На отдыхе:

- не расширяйте круг общения, проведите осенние каникулы с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции) в будние дни; избегайте контактов/общения с компаниями на отдыхе на природе, соблюдайте социальное дистанцирование (1,5 м);
- гражданам пожилого возраста (старше 60 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания, лучше остаться дома;
- соблюдайте меры гигиены: тщательно мойте руки с мылом не менее 30 секунд.

3. Безопасное питание:

- перед приготовлением и приемом пищи вымойте руки под проточной или бутилированной водой либо обработайте руки кожным антисептиком;

- овощи и фрукты рекомендуется мыть проточной водой;
- соблюдайте температурный режим хранения продуктов питания;
- не употребляйте алкоголь, он снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19. При ухудшении самочувствия немедленно примите меры по самоизоляции и обратитесь за медицинской помощью (вызов на дом).

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

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:

- обычную медицинскую маску необходимо менять каждые 2 часа;
- 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.

Что делать в случае заболевания ОРВИ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Какие осложнения могут быть у коронавирусной инфекции?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел ОРВИ?

— Вызовите врача.

— Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

— Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

— Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

— Часто мойте руки с мылом.

— Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Почему необходимо находиться на карантине?

Если вы вернулись из-за границы или контактировали с заболевшим, нужно соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Это нужно для того, чтобы не распространять инфекцию.

Если вы находились за границей вместе с друзьями или с семьей, можно соблюдать совместный карантин 14 дней в одном помещении или квартире.

Почему карантин длится 14 дней?

Если человек заражается, то в течение 14 дней появляются симптомы болезни: повышение температуры, сухой кашель, затруднение дыхания, боли в мышцах, утомляемость. В эти 14 дней можно заразить других людей, поэтому важно изолироваться на все 14 дней.

Что означает находиться дома на карантине?

Главное условие — не выходить из дома все 14 дней, даже для покупки продуктов и лекарств, получения посылок, оплаты коммунальных услуг, выноса мусора.

Очень важно ограничить контакты с членами своей семьи и другими людьми. Если все же происходит контакт с другими людьми, необходимо надевать медицинскую маску или респиратор.

Во время карантина обязательно нужно:

- мыть руки водой с мылом перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии.
- Покупать продукты и товары нужно через интернет или с помощью волонтеров.
- Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.
- Если вы живете в квартире или в доме с другими людьми, по возможности находитесь в отдельной комнате. Пользуйтесь отдельной посудой, бельем и полотенцами.

Как поддерживать связь с родными и друзьями во время карантина?

Вы можете общаться с родственниками и друзьями по телефону или с помощью любых других средств связи.

Что делать при появлении признаков заболевания?

Не паникуйте, сохраняйте спокойствие и сразу же сообщите об этом в поликлинику, не выходя из дома.

Как получить больничный на период карантина?

Пока вы находитесь на домашнем карантине, вам открывают больничный на 14 дней. Чтобы получить больничный, не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и получить доставкой на дом.

Как проводится медицинское наблюдение во время карантина?

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение. На 10-е сутки карантина врачи берут мазок из носа или горла.

Как понять, что карантин закончился?

Карантин на дому заканчивается после 14 дней изоляции, если нет признаков заболевания и в мазке из носа или горла нет вируса.

Помните, что, соблюдая карантин, вы заботитесь о близких и окружающих, а также помогаете остановить эпидемию в стране!