

Профилактика коронавирусной инфекции:

Мойте руки: всегда, когда приходите на работу или возвращаетесь домой. Для профилактики также подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.

Не трогайте лицо руками: не подносите руки к носу и глазам. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком.

Избегайте больших скопления людей: избегайте ненужных поездок и не ходите в места массового скопления людей.

Отмените путешествия: на время, пока разные страны мира борются с корона вирусом, не следует путешествовать за границу. В особенности туда, где ситуация с коронавирусом крайне тяжелая.

Профилактика у 60+

ПОБУДЬТЕ ДОМА: избегайте поездок в общественном транспорте и походов в магазины и аптеку. Не посещайте поликлинику, при признаках недомогания вызовите врача.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ: попросите членов семьи, социальной службы, волонтеров помочь с доставкой еды, лекарств и оплатой коммунальных услуг.

ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ: коронавирус передается через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Вирус также может остаться на коже рук. Оптимальная дистанция при общении с другими людьми - более 1 метра. Исключите общение с родственниками, вернувшимися из-за рубежа. При любых признаках болезни у них настаивайте, чтобы близкие обратились к врачу.

МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ: мытье рук является эффективным способом защиты от коронавируса. Процесс должен занимать 40-60 секунд. Мойте руки после улицы, перед едой и приготовлением пищи.

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ: не забывайте о регулярной дезинфекции поверхностей. Постарайтесь не трогать нос, губы и глаза – так вирус может попасть в организм. При насморке и чихании пользуйтесь одноразовыми салфетками и сразу утилизируйте их.

Профилактика на работе

1. В рамках профилактических мер по предотвращению заноса инфекции на предприятие (в организацию) рекомендуется осуществлять следующие меры:

1.1. Организация ежедневного перед началом рабочей смены «входного фильтра» с проведением бесконтактного контроля температуры тела работника и обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и/или с признаками инфекционного заболевания; уточнением состояния здоровья работника и лиц, проживающих вместе с ним, информации о возможных контактах с больными лицами или лицами, вернувшимися из другой страны или субъекта Российской Федерации (опрос, анкетирование и другое).

1.2. Организация при входе на предприятие мест обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками.

1.3. Ограничение доступа на предприятие (в организацию) лиц, не связанных с его деятельностью, за исключением работ, связанных с производственными процессами (ремонт и обслуживание технологического оборудования).

1.4. Организация работы курьерской службы и прием корреспонденции бесконтактным способом (выделение специальных мест и устройств приема корреспонденции).

2. В рамках профилактических мер по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19), сокращения контактов между сотрудниками для ограничения воздушно-капельного и контактного механизмов передачи инфекции на предприятиях (в организациях) работодателям целесообразно организовать и осуществлять следующие мероприятия:

2.1. Ограничение контактов между коллективами отдельных цехов, участков, отделов и функциональных рабочих групп, не связанных общими задачами и производственными процессами (принцип групповой ячейки). Разделение рабочих потоков и разобщение коллектива посредством размещения сотрудников на разных этажах, в отдельных кабинетах, организации работы в несколько смен.

2.2. Ограничение перемещения работников в обеденный перерыв и во время перерывов на отдых: выхода за территорию предприятия (организации), перемещение на другие участки, в отделы, помещения, не связанные с выполнением прямых должностных обязанностей.

2.3. При необходимости выделение сотрудников, отвечающих за перемещение материалов, изделий и документов между цехами, участками, отделами и обеспечение их средствами защиты органов дыхания и перчатками.

2.4. Внедрение преимущественно электронного взаимодействия, а также использование телефонной связи для передачи информации.

2.5. Прекращение проведения любых массовых мероприятий на предприятии (в организации), запрет участия работников в мероприятиях других коллективов.

2.6. При централизованном питании работников организация посещения столовой коллективами цехов, участков, отделов в строго определенное время по утвержденному графику.

При отсутствии столовой – запрет приема пищи на рабочих местах, выделение для приема пищи специально отведенной комнаты или части помещения, с оборудованной раковиной для мытья рук и дозатором для обработки рук кожным антисептиком.

- 2.7. Организация работы столовых в соответствии с рекомендациями по проведению профилактических и дезинфекционных мероприятий по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в организациях общественного питания.
- 2.8. Оборудование умывальников для мытья рук с мылом и дозаторов для обработки рук кожными антисептиками в местах общественного пользования.
- 2.9. Обеспечение работников, контактирующих при работе с посетителями, запасом одноразовых масок (исходя из продолжительности рабочей смены и смены масок не реже 1 раза в 3 часа), а также дезинфицирующих салфеток, кожных антисептиков для обработки рук, дезинфицирующих средств. Повторное использование одноразовых масок, а также использование увлажненных масок не допускается.
- 2.10. Проведение ежедневной (ежесменной) влажной уборки служебных помещений и мест общественного пользования (комнаты приема пищи, отдыха, туалетных комнат) с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия. Дезинфекция с кратностью обработки каждые 2–4 часа все контактных поверхностей: дверных ручек, выключателей, поручней, перил, поверхностей столов, спинок стульев, оргтехники.
- 2.11. Обеспечение не менее чем пятидневного запаса моющих и дезинфицирующих средств, средств индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы), перчаток.
- 2.12. Применение в помещениях с постоянным нахождением работников бактерицидных облучателей воздуха рециркуляторного типа.
- 2.13. Регулярное проветривание (каждые 2 часа) рабочих помещений.
- 2.14. Усилить контроль за применением работниками средств индивидуальной защиты от воздействия вредных производственных факторов.

3. Другие организационные мероприятия по предотвращению распространения коронавирусной инфекции (Covid-19) должны включать следующие меры:

- 3.1. Проведение информирования работников о необходимости соблюдения мер профилактики, правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета, перед каждым приемом пищи.
Рекомендуется использование информационных материалов с сайта Роспотребнадзора и из других официальных источников (сайты Всемирной организации здравоохранения, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, территориальных органов Роспотребнадзора).
- 3.2. Ограничение направления сотрудников в командировки.
- 3.3. Временное отстранение от работы или перевод на дистанционную форму работы лиц из групп риска, к которым относятся лица старше 65 лет, а также имеющие хронические заболевания, сниженный иммунитет, беременные, с обеспечением режима самоизоляции в период подъема и высокого уровня заболеваемости новой коронавирусной инфекцией (Covid-19).
- 3.4. Организация в течение рабочего дня осмотров работников на признаки респираторных заболеваний с термометрией (при наличии на предприятии медицинского персонала).
- 3.5. Временно приостановить проведение предварительных и периодических медицинских осмотров до снятия ограничений на территории субъекта, за исключением медицинских осмотров отдельных категорий работников, указанных в пунктах 14 – 26 приложения № 2 приказа Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда», а также медицинских осмотров, проводимых для отдельных категорий работников в начале рабочего дня (смены), а также в течение и (или) в конце рабочего дня (смены), проведение которых регламентировано частью третьей ст. 213 Трудового кодекса Российской Федерации.

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:

1. — обычную медицинскую маску необходимо менять каждые 2 часа
2. — маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
3. — старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
4. — влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
5. — не используйте вторично одноразовую маску;
6. — 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 при появлении признаков заболевания?

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

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.

Правила здорового образа жизни

1. Регулярные физические упражнения являются важной составной частью здорового образа жизни.

Каждый из вас может выбрать себе по возрасту, желанию, своим способностям и состоянию здоровья различные упражнения из йоги, пилатеса, суставной гимнастики, скандинавскую ходьбу, бег, бодибилдинг, велосипедные прогулки и др. Рекомендуется на них тратить не менее 30 минут ежедневно для поддержания себя в форме.



Правила здорового образа жизни

2. Рациональное питание. Ваше здоровье во многом зависит от полноценного и рационального питания. Чтобы вы были здоровыми, на многие годы сохранили активность, творческую работоспособность, вы должны получать с пищей не только необходимое количество энергии, белков, углеводов, жиров, но и такие вещества как клетчатка, витамины и минеральные вещества. Их недостаток в пище, неправильные соотношения могут привести к нежелательным последствиям. Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара может привести к ожирению и другим проблемам со здоровьем. Поэтому ваш рацион должен умеренным и включать в себя большой процент натуральных продуктов, таких как фрукты и овощи (до 60%), значительно быть снижено потребление сладких и жирных продуктов. Следите за своим весом.

3. Режим отдыха и сна. Здоровы вы будете лишь тогда, когда наряду с плодотворной работой научитесь разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Научитесь по возможности расслабляться в любой обстановке. Необходимо ложиться спать не позже 23 часов, на сон надо отводить не менее 7-8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на вашем здоровье.

4. Питье чистой воды. Рекомендуется в течение дня выпивать не менее 1,5-2 л воды. Вода является хорошим средством внутреннего очищения организма, а также обладает лечебными и гигиеническими свойствами.

5. Баня (сауна). Баня является лечебным и оздоравливающим средством. Банные процедуры стимулируют деятельность всех органов нашего организма. Поэтому баня должна стать неизменным компонентом вашего здорового образа жизни. Заведите себе за правило обязательно посещать баню (сауну) один раз в неделю.

6. Прямая осанка придаст уверенность в себе, кроме того не зажимаются важнейшие каналы позвоночника, что ведет к нормальному функционированию всего организма.

7. Позитивный настрой. Улыбка на лице должна стать вашей визитной карточкой. Необходимо помнить, что такие библейские грехи как гнев и зависть отравляют душу и разум.

8. Дыхательная гимнастика позволит снять нервное и психическое напряжение. Она питает, очищает тело и успокаивает разум.

9. Управление стрессом – важная часть здорового образа жизни. Неумение управлять стрессом может привести к болезням и, если оставить без внимания, стресс может привести к зависимости от наркотиков и алкоголя.

10. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания).

Вот таковы основные правила здорового образа жизни. Естественно, ключ к здоровому образу жизни – это не выполнение в отдельности каждого названного выше правила, а их разумная комплексная реализация, ведущая к профилактике болезней и укреплению вашего здоровья.