Додаток до наказу
№ 97а-г від 07.04.2020 р.

Інформаційний лист
для попередження розповсюдження коронавірусної хвороби
серед працівників і здобувачів освіти університету

З метою інформування працівників та здобувачів освіти університету про профілактику респіраторних захворювань, звертаємо Вашу увагу, що позначений список обмежувальних заходів на час карантинного режиму зумовлено щоденним зростанням в Україні кількості хворих на COVID-19 (більше ніж на 10%).

Це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу. Можуть пройти місяці, перш ніж буде розроблена ефективна вакцина.

Небезпека полягає в тому, що інфекція COVID-19 спричиняє розвиток респіраторних захворювань і може викликати тяжку форму пневмонії.

Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами. Ним можна заразитись не лише при прямому контакті людини з людиною, але й через предмети та поверхні, на які потрапив вірус.

Тому так важливо дотримуватися профілактичних немедикаментозних заходів, серед яких перш за все це домашня ізоляція і виконання нижче зазначених санітарних норм і правил.

Працівникам університету, які мають можливість виконувати роботу вдома, на дистанційному режимі, працівникам, у яких виник простій не з їх вини, а також тим, які підпадають під дію обмежувальних заходів, ***аби застерегти себе від ураження інфекцією необхідно:***

– уникати людних міст та контакту з людьми із ознаками захворювання, рукостискань і поцілунків;

– мінімізувати контакт рук з очима та носом;

– дотримуватися кашльового етикету: прикривати ніс і рот під час кашлю чи чхання зігнутим ліктем, або краще одноразовою серветкою;

– збираючись в аптеку, пошту чи магазин – надіти медичну маску або респіратор і тримати соціальну дистанцію 1,5 м.

Такі правила респіраторної гігієни допомагають знизити ризик поширення хвороби іншим.

Щоб убезпечити себе від зараження під час перебування вдома слід:

1) регулярно робити вологе прибирання і провітрювання приміщення;

2) очищувати й дезінфікувати поверхні і предмети, до яких часто торкаєтесь, зокрема: стіл, комп'ютер, клавіатура, телефон, пульт дистанційного керування телевізора, окуляри, ручки дверей та інше;

3) постійно підтримувати чистоту рук і шкіри: мити руки протягом 30 секунд, вода має бути теплою – ця процедура обов'язкова, якщо руки видимо забруднені, а також після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після

відвідування туалету. Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%;

4) після приходу з вулиці додому необхідно спершу зняти рукавички, далі – маску. Тут треба постаратись не контактувати руками зі шкірою обличчя. Маска береться за дужки і знімається. Після цього знімаєте верхній одяг. Потім, як зняли взуття, варто вимити руки з милом і вмити обличчя.

Рекомендовано продукти у магазинах брати в упаковках і протирати їх мильним розчином або антисептиками. Овочі та фрукти перед вживанням мити у мильному розчині й гарно промивати у проточній воді;

5) термічно обробляти сире м'ясо, молоко, м'ясні субпродукти та яйця;

6) зміцнювати імунітет шляхом раціонального та збалансованого харчування, здорового сну, фізичної активності. Вживати достатню кількість зелені, цибулі, чеснока, меду, лимонів тощо. Бажано багато пити води.

Це ті прості, але дієві речі, якими людина може допомогти власній імунній системі.

7) не запрошувати гостей;

8) відкласти святкування;

9) з рідними спілкуватися телефоном чи онлайн.

Пам'ятайте, що виконання цих правил призводить до переривання епідемічного ланцюга.

Що робити при підозрі на захворювання?

На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання.

Перший крок: залишатися дома і мінімізувати контакт з близькими. Не йти у лікарню, бо це призведе до поширення вірусу і збільшення кількості хворих.

Другий крок: звернутися за телефоном до сімейного лікаря та повідомити йому про свій стан, описати симптоми та історію подорожей. Спеціаліст збере усі потрібні дані, проаналізує їх і розкаже, що потрібно робити. Якщо є підстави вважати, що це саме коронавірус – надішле екстрене повідомлення про цей випадок у спеціальні служби.

Якщо маєте температуру тіла вище t°-38.0, головний біль, кашель й утруднене дихання треба якнайшвидше зателефонувати на 103.

Важливо! Не приймати антибіотики або противовірусні препарати без призначення лікаря.

Третій крок: якщо сімейного лікаря немає, треба зателефонувати на гарячу урядову лінію 1545 або на 103. Оператори зберуть епідеманамнез (симптоми та супутні обставини) і всю потрібну інформацію та ухвалять рішення, чи є необхідність скеровувати до Вас спеціальну бригаду.

Коронавірус може мати різний перебіг, і не всіх інфікованих потрібно госпіталізувати:

– пацієнтів, у яких легкі симптоми, можуть залишати ізольованими вдома;

– якщо симптоми важкі, хворого доставляють у найближчу інфекційну лікарню.

Бережіть себе та своїх рідних !!!