



Берегите себя!

В Свердловской области, как и по всей стране, продолжает расти количество заболевших новой коронавирусной инфекцией. Важно по-прежнему соблюдать все меры профилактики, беречь себя и своих близких.

Новые правила при выписке переболевших COVID-19

В Роспотребнадзоре установили новые правила выписки пациента, переболевшего COVID-19. Соответствующее постановление подписала глава службы Анна Попова, оно опубликовано на официальном портале правовой информации.

Согласно документу, отпустить человека из больницы домой можно уже после первого отрицательного ПЦР-теста на коронавирус. Прежде их должно было быть два.

«Выписка пациента из стационара для продолжения лечения в амбулаторных условиях может осуществляться до получения отрицательного результата», — сказано в постановлении. В рамках этого пункта исключение будет делаться для пациентов, проживающих в коммунальной квартире, общежитии, соучреждении, хостеле или гостинице.

В документе также установлены сроки выполнения исследования на выявление вируса — не более 48 часов с момента сдачи анализа. Минимальный уровень охвата тестами необходимо увеличить со 150 до 200 в день на 100 тысяч населения.

Носите маски

Центральным научно-исследовательским институтом эпидемиологии Роспотребнадзора проведен проект «Мониторинг возбудителей ОРВИ, гриппа и COVID-19 в межэпидемический период».

СТОП COVID-19 **КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ МАСКИ?** РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-855-06-43

<p>Болеющий коронавирусом → МАКСИМАЛЬНАЯ вероятность заражения</p>	<p>Болеющий коронавирусом → ВЫСОКАЯ вероятность заражения</p>
<p>Болеющий коронавирусом → СРЕДНЯЯ вероятность заражения</p>	<p>Болеющий коронавирусом → МИНИМАЛЬНАЯ вероятность заражения</p>

В рамках проекта проводился анализ эффективности использования средств индивидуальной защиты (медицинская маска, перчатки, обработка рук дезинфицирующими средствами, и их комбинаций).

По результатам установлено, что среди лиц, использовавших СИЗ, количество инфицированных различными возбудителями ОРВИ было статистически значимо меньше, чем среди тех, кто СИЗ не использовал. Ношение медицинской маски снижало вероятность заражения различными респираторными инфекциями в

1,8 раза, использование перчаток — в 1,3 раза. При наличии контакта с больными острыми респираторными инфекциями, ношение медицинской маски снижало вероятность инфицирования возбудителями в 1,8 раза, использование перчаток снижало вероятность заражения в 2,7 раз.

Медицинские маски

для защиты органов дыхания рекомендуется использовать:

- 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

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

- 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 утилизировать, желательно в пакете;

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Профилактика COVID-19: дезинфекция гаджетов

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причем в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов — возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передается из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берет его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при

разговоре подносится совсем близко к лицу;

- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;

- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет — место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.



Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук — после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь

при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими

средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол — то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коро-

навирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно после окончания рабочего дня.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом или коронавирусной инфекцией?

Управление Роспотребнадзора рекомендует соблюдать меры профилактики COVID-19 при уходе за заболевшим родственником.

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
6. Выделите больному

отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.

7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.

8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.

9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.