

## 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».



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 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, жалательно 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 (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов — возбудителей самых различных инфекций.

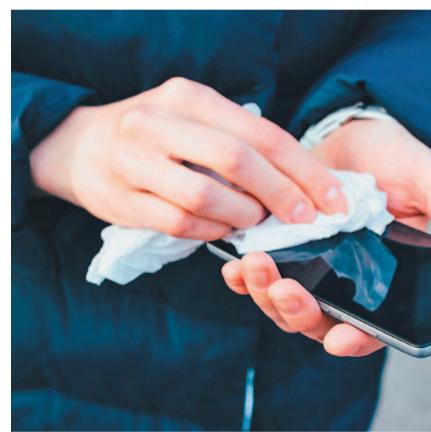
Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт 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 мытья.

**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
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.