



ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ КОРОНАВІРУСУ НА РОБОЧИХ МІСЦЯХ ТА ПОШИРЕННЯ ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ

Відповідальне ставлення працівників та роботодавців до власного здоров'я та здоров'я оточуючих!

- Основна теза: «Захворів – сиди вдома». Не варто ризикувати власним здоров'ям та здоров'ям інших.
- У разі погіршення стану – потрібно звернутись до свого сімейного лікаря.
- Роботодавцю потрібно забезпечити недопущення перебування на робочому місці працівників з симптомами гострого респіраторного захворювання, підвищеної температури тіла та особливо осіб, що повернулись з відпустки або з відрядження з країн, в яких були зареєстровані випадки COVID-19.
- Необхідно регулярно проводити прибирання робочих місць, виробничих та санітарно-побутових приміщень, дотримуватись санітарного режиму та правил особистої гігієни, використовувати миючі та дезінфікуючі засоби тощо.

Як визначити на початкових стадіях коронавірус?

- На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі респіраторні захворювання. Ідентифікувати коронавірус можна тільки спеціальними тестами.
- Найпоширенішими симптомами є: головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт.
- Коронавірус може викликати важку форму пневмонії, в цьому його небезпека.
- **Важливо!** Раннє звернення до лікаря.

Хто є групою ризику?

- Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом.
- Контактна особа – людина, яка наразі не має ознак хвороби, але яка контактувала, або ймовірно контактувала із хворим.
- Особи, що мали незахищений прямий контакт із інфекційними виділеннями (наприклад через кашель, торкання використаних паперових хустинок голими руками тощо).

Як можна заразитися, Як передається вірус?

- Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.
- Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках слизу, які людина видихає під час кашлю, чхання, розмови. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум – 1,5-2 м).
- Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.
- Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати заразність під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

Як довго вірус живе на поверхнях?

- В більшості випадків вірус може виживати на поверхнях та предметах протягом кількох годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможлививши зараження людей.

Як убезпечити себе від зараження?

1. Миття рук з милом:

- тривалість миття рук не менше — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкове миття рук після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, тощо.

2. Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину;
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри, тому рекомендовано його просто наливати в долоню;
- тривалість обробки — близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

3. Уникайте скупчення людей.

4. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

5. Використовуйте захисну маску (респіратор):

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінюйте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінюйте маску кожні чотири години;
- не використовуйте маску повторно.

Додаткові рекомендації працівникам на об'єктах харчування

- При приготуванні страв необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог
- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
 - видалення залишків їжі
 - миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами
 - миття з додаванням дезінфікуючих розчинів в окремій ємності
 - ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів в окремій ємності
 - просушування на спеціальних полицях

*Інформаційний бюлетень розроблено
відділом з питань гігієни праці
Управління Держпраці
у Тернопільській області
відповідно до рекомендацій МОЗ та
Всесвітньою організацією охорони здоров'я.*