

ПРОФИЛАКТИКА COVID-19, ИЛИ КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ КОРОНАВИРУСУ – ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ

Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) разработали рекомендации, которые помогают предотвратить инфицирование коронавирусом, а также рассказывают, как себя вести в случае, если избежать болезни не удалось.

[Временное руководство](#) CDC основано на том, что в настоящее время известно о болезни, чтобы помочь здравоохранению мира правильно реагировать на угрозу. Пресс-служба Министерства здравоохранения Беларуси уже разработала свои рекомендации на основе руководства. Портал 1prof.by также ознакомился с правилами и рекомендациями.

Что можно сделать, чтобы болезнь не пришла в ваш дом

1. Не посещайте любые места массового скопления людей и мероприятия.
2. Ограничьте тесные контакты с другими людьми насколько возможно (в случае социальных контактов соблюдайте дистанцию в 2 м). Избегайте контактов с лицами, у которых есть симптомы заболевания.
3. В случае визита в дом гостей приветствуйте их на расстоянии не менее 1 м, используя кивок головы или поклон, избегая рукопожатий.
4. Просите гостей и людей, проживающих рядом, чаще мыть руки.
5. Регулярно очищайте моющими средствами и водой,

обрабатывайте антисептиком поверхности в доме и предметы обихода, особенно те, к которым прикасаются другие люди (столы, столешницы, выключатели, дверные ручки, ручки шкафчиков).

6. Посещая общественные места, пользуйтесь такими же мерами предосторожности инфицирования COVID-19, как и в своем доме.
7. Главнейшее превентивное средство – соблюдение правил личной гигиены и профилактика, их надо придерживаться постоянно. Мойте руки с мылом минимум 20 секунд, особенно после посещения санузла, до еды, после высмаркивания, кашля, чихания. Если мытье рук с мылом невозможно, используйте [антисептики](#) с содержанием спирта не менее 60%, втирайте его в кожу по всей поверхности рук до полного высыхания.
8. Не касайтесь глаз, носа, рта невымытыми руками.
9. Прикрывайте нос и рот платком при чихании, кашле.
10. Продумайте план действий в случае повышения заболеваемости COVID-19 инфекцией в вашем регионе.
11. Заранее определите комнату в квартире/доме, которая будет использоваться для отдельного пребывания членов семьи с симптомами заболевания. По возможности, заболевший член семьи должен пользоваться отдельным санузлом.
12. Если у вас есть дети, заранее будьте готовы к возможной отмене посещений дошкольных учреждений или школ.
13. Оградите ребенка от посещения мест общественного пользования с друзьями/одноклассниками, если отменят посещение места учебы.
14. Уведомите проживающих с вами людей о необходимости соблюдать вышеприведенные меры.

Как остановить болезнь, если она на пороге

Если коронавирус все же проник в ваш дом, следующие простые шаги помогут остановить его распространение и помочь выздороветь.

1. Ограничьте зоны общих контактов с тем, кто проживает рядом с вами и чувствует себя не очень хорошо – особенно если у него есть [симптомы](#), не позволяющие исключить COVID-19 инфекцию. Изолируйте заболевших членов семьи в отдельную комнату/помещение, по возможности, используйте отдельный санузел. Не принимайте пищу совместно с заболевшими. Избегайте использовать общие предметы обихода вместе с заболевшим (кухонная посуда, столовые приборы, полотенца, постельное белье и другие). Исключите контакты с животными.
2. Если у вас появились симптомы, не позволяющие исключить COVID-19, вначале свяжитесь с врачом [по телефону](#) и согласуйте с ним действия ДО посещения учреждения здравоохранения.
3. Если вы или член вашей семьи заболели, либо подозреваете инфекцию, оставайтесь дома, чтобы предотвратить распространение COVID-19. Не посещайте место работы, учебы, общественные места. Не пользуйтесь общественным транспортом, попутным транспортом, такси.
4. По возможности, обеспечьте себя и/или больного члена семьи одноразовыми медицинскими масками для предотвращения передачи инфекции другим.
5. Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле.
6. При контакте с биологическими жидкостями своими или другого заболевшего следует надевать медицинскую маску и перчатки. Выбрасывайте маску, перчатки, носовые платки после использования в урну, застеленную пластиковым пакетом, сразу же тщательно мойте руки.

7. Убедитесь, что дома/квартира хорошо вентилируются и проветриваются.
8. Продолжайте часто убирать квартиру/дом, особенно тщательно обрабатывайте поверхности и предметы, к которым часто прикасаются: столешницы, столы, дверные ручки, сантехника, туалет, телефон, клавиатуры, планшеты, прикроватные столики.
9. Все также соблюдайте правила личной гигиены и профилактики.
10. Оставайтесь на связи по телефону и/или другим средствам коммуникации.
11. Если вы проживаете отдельно, вам может понадобиться медицинская помощь в случае болезни. Попросите родственников, друзей, сотрудников учреждения здравоохранения поддерживать с вами связь. Сами поддерживайте связь с родственниками и друзьями, у которых есть хронические заболевания.
12. Оказывайте эмоциональную поддержку заболевшим членам семьи/лицам, которые проживают с вами.

Когда болезнь покинет дом

1. Продолжайте практиковать ежедневные профилактические действия.
2. Продолжайте мыть и обрабатывать дом/квартиру мощными средствами и водой.
3. Тщательно стирайте одежду/белье.
4. Выходите из самоизоляции на дому только после того, как позволит медицинский работник, оценивший риск заражения других людей как низкий. Решение о прекращении самоизоляции на дому в каждом случае определяется индивидуально.
5. Позаботьтесь об эмоциональном здоровье членов вашей семьи. Найдите время, чтобы расслабиться, пообщаться с семьей и друзьями.

6. Помогите вашему ребенку/детям оправиться после болезни: позвольте им рассказать о том, через что они прошли или что об этом думают. Поощряйте их делиться проблемами и задавать вопросы.
7. Будьте в курсе текущей эпидситуации по COVID-19 и другим респираторным инфекциям.
8. В случае необходимости связывайтесь с медицинскими работниками по телефонам горячих линий.

Телефоны горячих линий по вопросам профилактики и лечения инфекции

Республиканский центр гигиены эпидемиологии и общественного здоровья: +375(29) 156-85-65, звонки принимаются в рабочие дни с 8:30 до 13:00 и с 13:30 до 18:00.

Для жителей Минска: Минская инфекционная больница – 8(017) 334-34-68, с 8:30 до 15:00.

В Брестской области: областная больница – 8(0162) 27-21-18, с 8.00 до 16.00; областной центр гигиены и эпидемиологии – 8(0162) 21-31-66, с 8.30 до 13.00 и с 14.00 до 18.00.

В Витебской области: Витебск – 8(0212) 67-36-44, Полоцк – 8(0214) 74-39-44, Новополоцк – 8(0214) 57-36-44, Орша – 8(0216) 51-34-41 и 5-34-48.

В Гомельской области: Главное управление здравоохранения облисполкома – 8(0232) 50-32-04; областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья – 8(0232) 75-70-56.

В Гродненской области: областная инфекционная больница – 8(0152) 55-25-02; областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья – 8(0152) 75-53-22.

В Могилевской области: городская станция скорой медицинской помощи – 8(0222) 63-53-60, круглосуточно; областной центр гигиены и эпидемиологии – 8(0222) 33-18-68, по будням с 8 до 18 часов.

<https://1prof.by>