

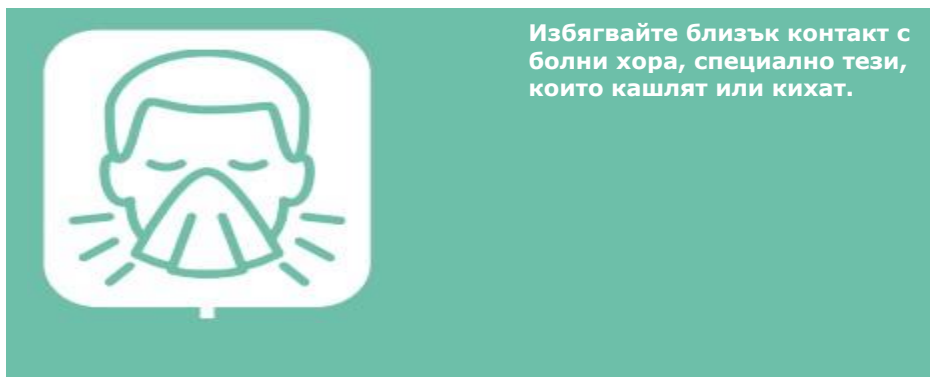


ИНСТРУКЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ПРЕВЕНЦИЯ СРЕЩУ COVID – 19

Как се разпространява COVID-19?

Когато човек, заразен с COVID-19, се изкашля или издиша, във въздуха се освобождават капки заразна течност. Повечето от тези капки падат по околните повърхности и предмети – бюра, маси, телефони. Околните могат да се заразят с COVID-19, ако докоснат заражена повърхност или предмет и след това докоснат очите, носа или устата си. Ако са на един метър или по-близо до човек, заразен с COVID-19, могат да се заразят и като вдишат капките издишани от заразения човек. С други думи, вирусът COVID-19 се предава по начин, много подобен на грипа. Повечето хора, които се заразят с COVID-19, получават леки симптоми и след това се възстановяват. Някои, обаче, се разболяват по-тежко и може да се наложи да влязат в болница. С увеличаването на възрастта нараства и рискът от потешко прекарване на заболяването: хората над 40-годишна възраст са по-застрашени от тези под 40-годишна възраст. Хората с отслабена имунна система и хората с диабет, сърдечно-съдови заболявания и белодробни заболявания също са в по-голяма опасност.

Как може да защитите себе си и другите от COVID - 19?





Кашляйте или кихайте в лакътя
ил в кърпичка, не в ръката!
Изхвърлете използваната
кърпичка веднага в затворен кош
и измийте ръцете си с вода и
сапун.



Избягвайте да докосвате вашите
очи, нос или уста без преди да сте
измили ръцете си.



Редовно мийте ръцете си със
сапун и вода за минимум 20
секунди ИЛИ използвайте
дезинфектант на алкохолна
основа след кашляне/кихане,
преди хранене и прогответяне на
храна, след ходене до тоалетна,
след докосване на повърхности
на обществени места.



Практикувайте социална
дистанция: Поддържайте
поне 1 м. дистанция между
вас и други хора, специално
ако някой кашля или киха.



Ефективни ли са медицинските маски за защита от COVID-19?

Ако сте заразени, използването на хирургични маски за лице може да намали риска от заразяване на други хора, но няма доказателства, че маските за лице ефективно ще ви попречат да се заразите с вируса.

Всъщност е възможно използването на маски за лице дори да увеличи риска от инфекция поради фалшиво чувство за сигурност и увеличен контакт между ръце, уста и очи.



КОГА ДА ИЗПОЛЗВАМЕ МАСКА

Здрави хора трябва да поставят маска **само, ако се грижат за болно лице със съмнение за инфекция от 2019-nCoV**

Поставете маска, **ако вие кашляне или кихате**

Маските са ефективни само, ако се използват **в комбинация с често почистване на ръцете с дезинфектант на алкохолна основа или измиване с вода и сапун**

Ако използвате маска, **то вие ТРЯБВА да знаете как да я използвате и как да я изхвърлите правилно**

 World Health Organization



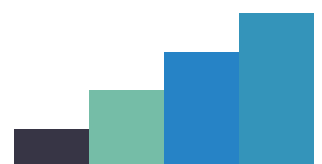


Как да поставите, използвате, свалите и изхвърлите маска за лице?

1. Преди да докоснете маската, почистете ръцете с втриване на ръка на алкохолна основа или измиване със сапун и вода.
2. Вземете маската и я огледайте за капчици или дупки.
3. Ориентирайте се, коя страна е горната страна.
4. Уверете се, че правилната страна на маската е обърната навън (цветната страна).
5. Поставете маската на лицето си. Притиснете металната лента или твърдия ръб на маската, така че да приеме формата на носа ви.
6. Свалете долния край на маската така, че да покрива устата и брадичката ви.
7. След употреба свалете маската чрез захващане за ластичите зад ушите. В същото време дръжте маската далеч от лицето и дрехите си и не я докосвайте, за да избегнете контакт с потенциално замърсени повърхности на маската.
8. Изхвърлете маската в затворен кош веднага след употреба.
9. Хигиенизирайте ръцете си след докосване или изхвърляне на маската – използвайте дезинфектант на алкохолна основа или, ако са видимо замърсени, измийте ръцете си със сапун и вода.

Какво да направим на работното място?

- Мийте ръцете си често за най-малко 20 секунди, като използвате сапун и вода или дезинфектант за ръце на алкохолна основа с поне 60% алкохол;
- Служителите, сътрудниците и клиентите да си мият ръцете редовно и добре;
- Избягвайте близък контакт с хора, които имат симптоми на настинка и грип;
- Покривайте носа и устата си с кърпичка, когато кихате и кашляте;
- Ако имате симптоми на настинка или грип, носете медицинска маска и се консултирайте с медицинско лице;
- Информирайте здравните власти в случай на рязко влошаване на здравословното Ви състояние.



Почистване на работното място.

- Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури) трябва да бъдат редовно избърсвани с дезинфектант. Заразяването на повърхности, докосвани от служители и клиенти, е един от основните пътища на разпространение на COVID-19. СЗО подготви препоръки за почистване на обекти, в които вече има регистриран случай на COVID-19, но можете да ги използвате и за превенция.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



Намокрете ръцете си с вода.



Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



Разтрийте дланите си една в друга.



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



Преплетете ръцете откъм дланите и разъркайте по дължина на пръстите.



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разъркайте.



С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



Изплакнете ръцете с вода.



Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



Използвайте кърпата, за да спрете водата.



Вашите ръце сега са безопасни.

Източник: WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary

OTGOVORI.INFO

Рутинно почистване на работната среда:

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

 **Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди**



Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.



Разтрийте дланите си една в друга.



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



Изчакайте дезинфектантът да изсъхне. След като станат сухи, Вашите ръце са безопасни.

Източник: WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary

OTGOVORI.INFO

- Обикновено почиствайте всички често докосвани повърхности на работното място, като работни станции, плотове и дръжки на вратите. Използвайте



почистващите препарати, които обикновено се използват в тези области и следвайте указанията на етикета.

Да се използва добра респираторна хигиена на работното място:

Какво означава добра респираторна хигиена? Това са мерките, с които се ограничават дихателните секрети от всички индивиди със симптоми на респираторна инфекция, т.е. такива, които кашлят и кихат.

- ☐ Да се използват осигурените диспенсери за почистване с дезинфектант. Когато има мивки, да се използват осигурените консумативите за миене на ръце (т.е. сапун и кърпи за еднократна употреба)

Информирание за действия при симптоми, наподобяващи COVID-19

Всички служители, които развият грипозни симптоми (т.е. кашлица, задух, повишена температура), трябва незабавно да се приберат и да се свържат с личния си лекар

