

Токсичные вещества

Фармацевтические вещества

Аракчаа Алдын

Токсичные вещества

- ◆ В лечебном учреждении сестринский персонал подвергается воздействию различных групп
- ◆ токсичных веществ, содержащихся в лекарственных препаратах, дезинфицирующих, моющих
- ◆ средствах, перчатках.
- ◆ В организм они попадают в виде пыли или паров различными путями.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И СИМПТОМЫ, связанные с чрезмерным воздействием некоторых токсичных химических препаратов
Профессиональный дерматит
Головные боли
Раздражительность
Тошнота
Рвота
Головокружение
Першение в горле, сухость в носу
Усталость
Бессонница
Бронхо-легочные заболевания
Обострение астмы, экземы
Нарушение репродуктивной функции
Болезни почек
Рак

Фармацевтические вещества

- ◆ Наиболее частым проявлением побочного действия токсичных веществ является профессиональный дерматит — раздражение и воспаление кожи различной степени тяжести. Медицинские сестры подвергаются такому риску из-за важности частого мытья рук и воздействия фармакологических препаратов, дезинфицирующих средств и резиновых перчаток (из-за содержания в них латекса).

Фармацевтические вещества

- ◆ Сенсibilизаторы. Эти вещества вызывают аллергическую реакцию. Вначале это может проявляться в виде дерматита (местного воспаления кожи) даже при самом минимальном контакте. При длительной сенсibilизации аллергическая реакция может протекать значительно тяжелее (отёк губ, век, лица, тошнота рвота). В группу сенсibilизаторов входят некоторые лекарственные препараты, особенно антибиотики, цитостатики и средства для мытья рук (антибактериальное мыло);



Фармацевтические вещества

- ◆ Фотосенсибилизаторы. Фотосенсибилизация — явление повышения чувствительности организма (чаще кожи и слизистых оболочек) к действию ультрафиолетового или видимого излучений. Некоторые химические вещества (в том числе лекарственные средства — некоторые антибиотики, сульфаниламиды, тетрациклины, фторхинолоны) и/или продукты их превращения в организме, накапливаясь в кожных покровах, являются причиной фотоаллергических, фототоксических и воспалительных процессов на участках кожи, подвергшихся световому (обычно солнечному) облучению.



Рекомендации по устранению вредного воздействия лекарственных препаратов на медсестру

- ◆ Тщательно мыть и вытирать руки после работы с лекарственными средствами. Наложить водонепроницаемую повязку на порезы и ссадины.
- ◆ Никогда не применять препараты местного действия голыми руками.
- ◆ Надевать перчатки или пользоваться шпателем. Не прикасаться к таблеткам.
- ◆ Носить полный комплект спецодежды при работе с цитотоксичными и другими препаратами, когда это указано: защитные очки, перчатки ПВХ, халат с длинными рукавами.
- ◆ Не разбрызгивать растворы в воздух. Выталкивать избыточный воздух из шприца в пустую емкость.
- ◆ Немедленно смывать весь разбрызганный и рассыпанный материал холодной водой.
- ◆ **Запомните!** Маски не обеспечивают защиты от токсичных аэрозолей, паров, токсичной пыли.

Дезинфицирующие вещества

Гыргенова Номина

Вред токсичных средств

◆ СИМПТОМЫ:

При неаккуратном обращении с дезинфектантами может возникнуть отравление ими, проявляющееся общим токсическим и местно-раздражающим действием. Местная реакция проявляется покраснением кожи, сыпью на ней и зудом.

Симптомы отравления дезинфицирующими средствами могут возникать не сразу. Их выраженность зависит от дозы вещества и длительности его воздействия. **Легкая форма отравления проявляется:**

головной болью, головокружением;

температура тела может повыситься до 37 градусов;

першением в носу, горле, выделениями из носа, а иногда и кровотечением;

тошнотой;

легким недомоганием;

усиленным слюноотделением.

◆ При тяжелой форме отравления возникают такие признаки:

сильный сухой кашель;

появление пены изо рта;

боль в грудях, желудке, дискомфорт в носу и гортани;

дыхание судорожное;

на шее и лице можно обнаружить набухшие вены;

возможна потеря сознания.

У лиц, постоянно работающих с дезрастворами, может возникнуть хроническое отравление ими. Оно проявляется общим недомоганием, психическими расстройствами, склонностью к депрессии, хроническим малопродуктивным кашлем.

Меры предосторожности при работе с дезинфицирующими средствами

- ◆ К работе с дезинфицирующими препаратами допускаются лица, не моложе 18 лет, прошедшие соответствующий инструктаж по обязанностям, технике безопасности, мерам предосторожности и профилактике случайных отравлений, утвержденным соответствующими правилами.
- ◆ Лица с повышенной чувствительностью к применяемым химическим средствам от работы с ними отстраняются.
- ◆ Замачивание белья, посуды и других предметов в растворах дезинфицирующих средств, предстерилизационную обработку и стерилизацию ИМН химическими средствами, обработку пациентов и их вещей инсектицидами проводят в специальных помещениях, оборудованных приточно-вытяжной вентиляцией.

Меры предосторожности при работе с дезинфицирующими средствами

◆ Приготовление рабочих р-ров дезинфицирующих средств проводят в хорошо проветриваемых помещениях. Хранят р-ры и выдерживают в них обрабатываемые объекты в *плотно закрывающихся емкостях*. Запасы препаратов хранят в местах, недоступных для общего пользования, в темной посуде, в сухом, темном и прохладном помещении. Все дезинфекционные средства и р-ры должны иметь этикетки с указанием названия, концентрации, даты изготовления и срока годности.

В отделениях дезинфицирующие средства и их растворы хранят под замком в местах, недоступных для пациентов, отдельно от лекарственных препаратов.

- ◆ Строго соблюдают последовательность и точно выполняют все этапы очистки и дезинфекции, обеспечивающие максимальное удаление с обрабатываемых объектов остатков моющих и дезинфицирующих средств.
- ◆ Всю работу с дезинфицирующими, стерилизующими химическими средствами и инсектицидами проводят в хорошо проветриваемых помещениях, в спецодежде, перчатках ПВХ, герметичных очках (ПО-2, ПО-3) и в универсальных респираторах (РУ-60М и др.).
- ◆ После окончания работы руки моют и смазывают смягчающим кремом.
- ◆ При проведении дезинфекции необходимо строго соблюдать режимы дезобработок (концентрацию рабочих р-ров дезинфицирующих средств, нормы их расхода, время дезинфекционной выдержки) с целью профилактики возможного неблагоприятного воздействия дезинфицирующих средств на организм персонала и пациентов.

Моющие средства

Неверова Галина

Моющие вещества

Факторы риска	Меры предосторожности
Экзема(раздражение кожи).	Применение перчаток.
Обострение астмы.	Применение респиратора.
Першение в горле,сухость в носу.	Защитные щитки и очки.
Нарушение работы печени,почек.	Замена на более безопасный вариант.



Перчатки

Капкайкин Иван

Любой природный или химический компонент может вызвать негативную реакцию иммунной системы. Аллергия на перчатки проявляется местно, тяжелее пациенты переносят контактный дерматит.



В большинстве случаев аллергия на перчатки проявляется в виде местной реакции

Для каждого пациента симптомы проявляются по-своему. У одних возникает покраснение и зуд. Для других характерны мокнущие раны, эрозии, сильно выраженная сыпь. Состояние зависит от продолжительности влияния антигена, степени развития аллергической реакции, наличия других заболеваний.

Причина состоит в основном компоненте, из которого их изготавливают. Важно своевременно выявить антиген, вызывающий гиперчувствительность, чтобы избавиться от проблемы.



Выделяют следующие повреждающие факторы:

- резиновый компонент;
- латекс;
- нитрил;
- винил;
- тальк, пудра.

То есть основной повреждающий фактор – это материал, из которого изготавливаются изделия.



Если у пациента проявляется аллергия на перчатки из латекса, их можно заменить на нитриловые.

Профилактические меры, уменьшающие
воздействие ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

Пальчикова Светлана

Риск воздействия токсических веществ

- ◆ Применять защитную одежду: перчатки, халаты, Фартуки, защитные очки, маски и респираторы
- ◆ Проводить приготовление рабочих дезрастворов в специально оборудованных помещениях с приточно-вытяжной вентиляцией
- ◆ Строго соблюдать методические рекомендации по использованию токсических средств
- ◆ Хранить дезрастворы в промаркированных емкостях с крышками
- ◆ В случаях попадания химического препарата в рот или глаза, на кожу — немедленно промыть их большим количеством воды
- ◆ Тщательно мыть руки после работы с лекарственными средствами
- ◆ Лекарственные препараты местного воздействия применять в перчатках, использовать аппликатор
- ◆ Не разбрызгивать лекарственные растворы в воздух, выталкивать избыточный воздух из шприца в колпачок шприца
- ◆ Немедленно смывать разбрызганный или рассыпанный лекарственный материал холодной водой

Способы защиты от воздействия токсических веществ

- ◆ Соблюдение профилактических мер уменьшает вред от воздействия токсичных веществ
- ◆ Следует получить полное представление о применяемых препаратах: химическое название, фармакологическое действие, побочные эффекты, правила хранения и применения
- ◆ При возможности потенциальные раздражители должны быть заменены на безвредные вещества
- ◆ Использовать защитную одежду

Профилактические мероприятия

- ◆ Уменьшение воздействия на пациентов факторов риска
- ◆ Отказ от курения
- ◆ Уменьшение воздействия сенсibiliзирующих и профессиональных факторов
- ◆ Отказ от продуктов, лекарств, пищевых добавок, вызывающих симптомы БА
- ◆ Уменьшение воздействия домашних и внешних аллергенов
- ◆ Нормализация массы тела
- ◆ У пациентов со среднетяжелой и тяжелой БА — ежегодная вакцинация от гриппа. Лечение заболеваний верхних дыхательных путей

Первичная профилактика заболеваний

- ◆ Меры по уменьшению влияния вредных факторов на организм человека, экологического и санитарно-гигиенического скрининга
- ◆ Формирование парадигмы здорового образа жизни через создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний населения о влиянии отрицательных факторов на здоровье и уменьшение их воздействия; санитарно-гигиеническое воспитание:
- ◆ Снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя
- ◆ Профилактика потребления наркотиков и наркотических средств
- ◆ Привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления

Меры предупреждения заболеваний

- ◆ Замена вредных веществ на невредные и менее вредные
- ◆ Ограничение концентраций
- ◆ Соблюдение требований к технологическому процессу и оборудованию
- ◆ Правильная организация организации ремонтных работ
- ◆ Изоляция вредных цехов
- ◆ Вентиляция
- ◆ Медико-профилактические мероприятия

Отходы анестезирующих газов.

Эфирный наркоз.

Хомушку Ай-суу

Анестезирующие газы, используемые для общей анестезии, даже в небольших дозах оказывают вредное воздействие на репродуктивные функции сестринского персонала. Рак, заболевания печени, нервной системы возможны под влиянием анестезирующих газов

Воздействие анестезирующих газов

Симптомы, связанные с влиянием анестезирующих газов на персонал:

- ❖ Головная боль
- ❖ Утомляемость
- ❖ Раздражительность
- ❖ Бессонница



3M



Медперсоналу, ухаживающему за пациентами в послеоперационном периоде, следует помнить:

- Пациент выдыхает анестезирующие газы в течение 10 дней.
- Беременные медсестры не должны участвовать в уходе.
- Выполнять все процедуры максимально быстро, не наклоняясь близко к лицу пациента.



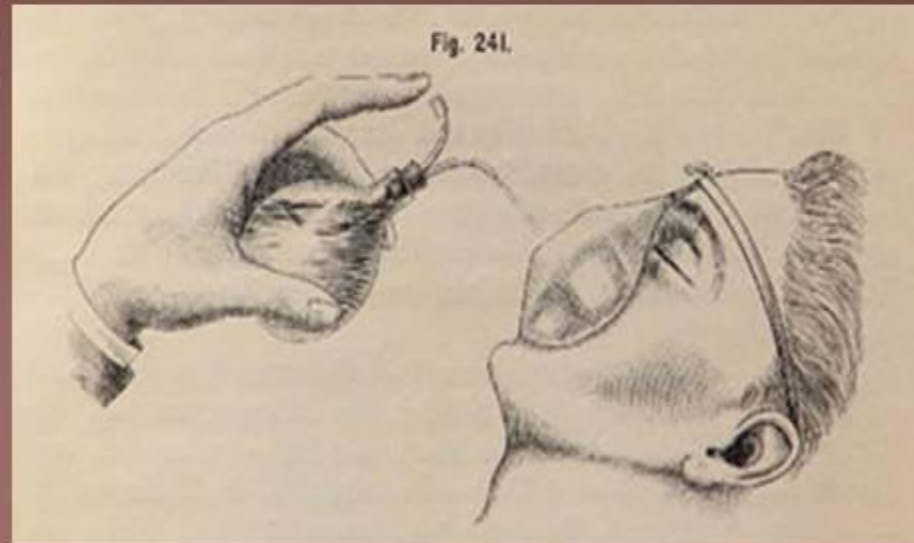
Анестезирующие препараты



- Временно блокируют нервные окончания или передачу нервных импульсов в мозг
- Применяются для местной анестезии – обезболивания
- К ним относятся: новокаин, дикаин и лидокаин

Эфирный наркоз

Пирогов Н.И. первым применил наркоз при операциях в полевых условиях. Всего провел около 10000 операций под эфирным наркозом.



Стадии эфирного наркоза

- 1-стадия – стадия анальгезии (3-8 мин.). Характеризуется постепенное угнетение, с последующей потерей сознания. Тактильная и температурная чувствительность, а также рефлексы сохранены, но болевая чувствительность резко снижены. По Артузио выделяют 3 фазы: 1- начало усыпления, 2- фаза полной анальгезии и частичной амнезии, 3- фаза полной анальгезии и амнезии.
- 2-стадия- стадия возбуждения (1-5 мин.). Характеризуется двигательным и речевым возбуждением, повышением мышечного тонуса, пульса и АД.
- 3- стадия- хирургическая стадия. Характеризуется потерей всех видов чувствительности, рефлексов, снижением мышечного тонуса, пульса и АД. Выделяют 4 уровня
- 4-стадия- стадия пробуждения

Облучение

Чуева Наталья

Медицинское облучение

- ◇ - облучение, которому подвергаются пациенты при проведении медицинской диагностики и лечения;
- ◇ - облучение, которому подвергаются практически здоровые лица при проведении медицинских профилактических рентгенологических исследований и в медико-биологических исследованиях;
- ◇ - облучение лиц, проходящих медицинские обследования в связи с профессиональной деятельностью или в рамках медико-юридических процедур;
- ◇ - облучение, которому добровольно подвергаются лица, оказывающие помощь и осуществляющие уход за пациентами, кроме профессионального облучения медицинских работников.

Источники облучения в ЛПУ

- Аппараты (рентгеновские, сканеры, ускорители, электронные микроскопы).
- Радиоактивные изотопы.
- Радиоактивные выделения пациентов (моча, фекалии, рвотные массы).
- В герметичных контейнерах (например, для лечения рака шейки матки).
- Отходы изотопов, оборудование и загрязнённые поверхности.
- Негерметичные источники (например, для сканирования и сцинтиграфии при раке щитовидной железы).

Аппараты(рентгеновские, сканеры, ускорители, электронные микроскопы).



Меры по профилактике

- ◆ **Внимание! Безопасного уровня облучения не существует! Расстояние, укрытие и скорость позволяют снизить воздействие излучения.**
- ◆ *Расстояние. Чем дальше человек находится от источника излучения, тем меньше доза облучения. Об этом нужно помнить, если в палате используют передвижной рентгеновский аппарат, а также при уходе за пациентами, получающими лучевую терапию. Сестра (если не защищена), особенно беременная, не должна помогать при исследовании в рентгеновском кабинете.*
- ◆ *Важное значение для снижения дозы облучения имеют укрытия; свинцовый фартук или передвижной экран. Несмотря на тяжесть фартука, не следует пренебрегать этим средством защиты в рентгеновском кабинете.*
- ◆ *Скорость - очень важный фактор, о котором необходимо помнить при лечении и уходе за пациентами. Любые манипуляции нужно делать максимально быстро, насколько позволяют умения.*

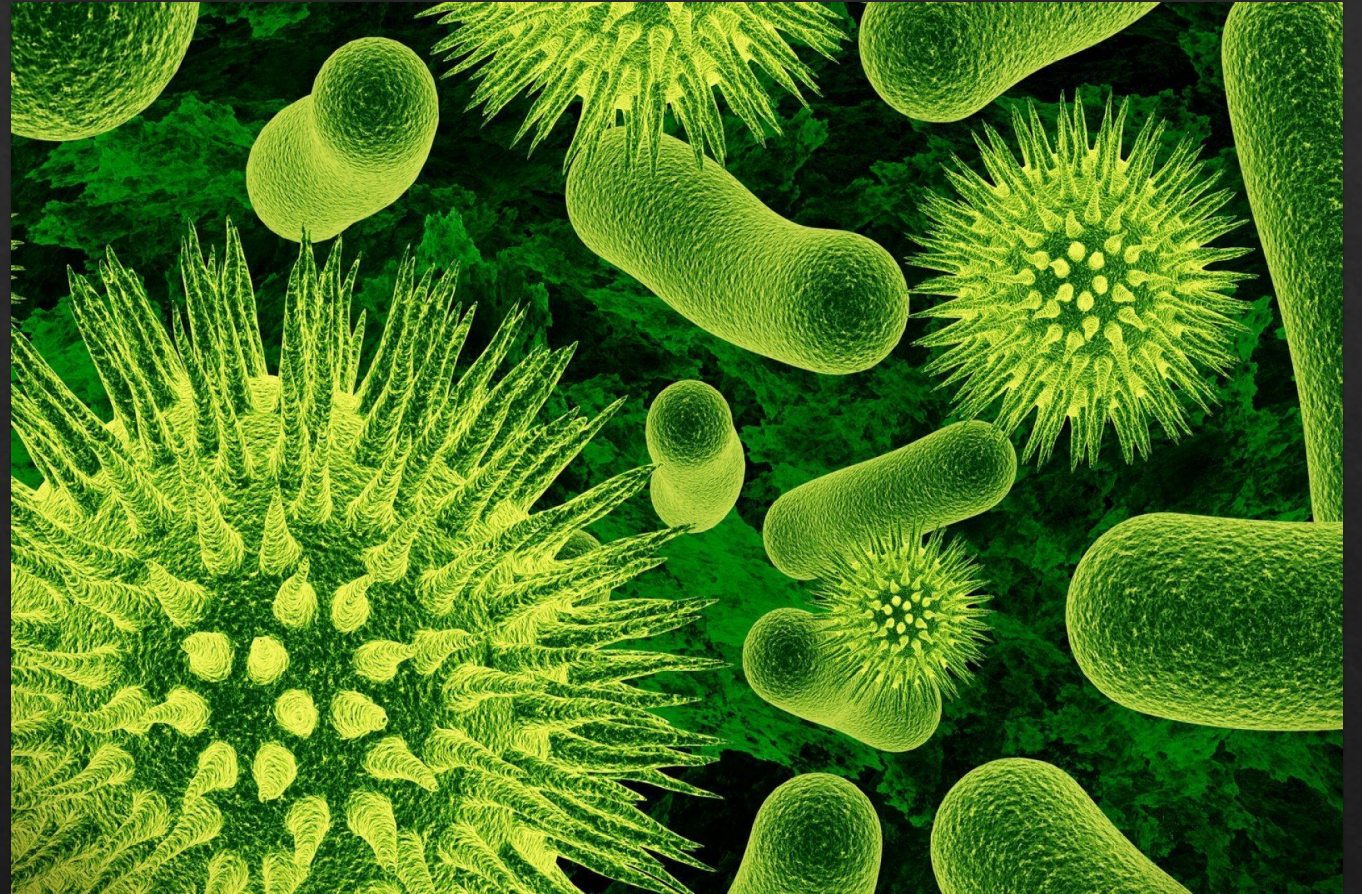


Инфекции

Симачева Карина

Инфекционные вещества

—это вещества, о которых известно или есть основания считать, что они содержат патогенные организмы, вызывающие заболевание людей или животных, например, бактерии, вирусы, риккетсии, паразиты, грибки и другие инфекционные агенты.



Критерии

Название класса 6.2 охватывает инфекционные вещества.

К этому классу должны относиться генетически измененные микроорганизмы и организмы, биологические продукты, диагностические образцы и живые зараженные животные, если они отвечают критериям отнесения к данному классу.

Имеют номера UN2814, UN2900, UN 3291 или UN3373 соответственно.

Вещества класса 6.2 подразделяются на:

- 1 — Инфекционные вещества, опасные для людей;
- 2 — Инфекционные вещества, опасные только для животных;
- 3 — Отходы больничного происхождения;
- 4 — Биологические препараты.



Знак опасности класса 6.2
Инфекционные вещества

Символ (три полумесяца, наложенные на окружность) и надписи: черные; фон: белый; цифра «6» в нижнем углу.

В нижней половине знака могут иметься надписи «ИНФЕКЦИОННОЕ ВЕЩЕСТВО» и «В СЛУЧАЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УТЕЧКИ НЕМЕДЛЕННО УВЕДОМИТЬ ОРГАНЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ».



Классификация инфекционных веществ

♦ Категория А

- ♦ Инфекционные вещества, которые перевозятся таком виде, в каком оно способно вызвать, в случае своего воздействия, может привести к инвалидности, может вызвать угрозу жизни или привести к фатальному исходу людей и животных.
- ♦ Транспортное наименование UN 2814 используется для инфекционных веществ, которые несут угрозу для жизни людей. Транспортное наименование UN 2900 используется для инфекционных веществ, которые несут угрозу для жизни животных.
- ♦ Воздействие инфекционного вещества происходит в случае его утечки из защитной упаковки, в результате чего оно вступает в физический контакт с людьми или животными.

♦ Категория Б

- ♦ Инфекционное вещество, не отвечающее критериям отнесения в категории А. Инфекционным веществам категории В присваивается № ООН 3373.
- ♦ Транспортное наименование вещества под номером UN 3373 - оценка образцов или клинических образцов Категории Б.

Примеры инфекционных веществ, включаемых в категорию А

◆ № ООН 2814

Инфекционные вещества, опасные для людей

- ◆ Вирус оспы человека
- ◆ Вирус Эбола
- ◆ Вирус гепатита В (только культуры)
- ◆ Вирус герпеса В (только культуры)
- ◆ Вирус иммунодефицита человека (только культуры)
- ◆ Вирус бешенства (только культуры)
- ◆ *Chlamydia psittaci* – птичьи штаммы (только культуры)
- ◆ Высокопатогенный вирус птичьего гриппа (только культуры)
- ◆ Вирус русского весенне-летнего энцефалита (только культуры)
- ◆ Вирус жёлтой лихорадки (только культуры)

◆ № ООН 2900

Инфекционные вещества, опасные только для животных

- ◆ Вирус классической свиной лихорадки (только культуры)
- ◆ Вирус ящура (только культуры)
- ◆ Вирус узелковой сыпи (только культуры)
- ◆ Вирус чумы мелких жвачных животных (только культуры)
- ◆ Вирус чумы крупного рогатого скота (только культуры)
- ◆ Вирус оспы овец (только культуры)
- ◆ Вирус оспы коз (только культуры)
- ◆ Вирус везикулярной болезни свиней (только культуры)
- ◆ Вирус везикулярного стоматита (только культуры)
- ◆ Вирус африканской лихорадки свиней (только культуры)

Профилактика инфекций в том числе COVID-19

Безбородова Виктория

Инфекционные болезни людей - это заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами и передающиеся от зараженного человека (или животного) здоровому.

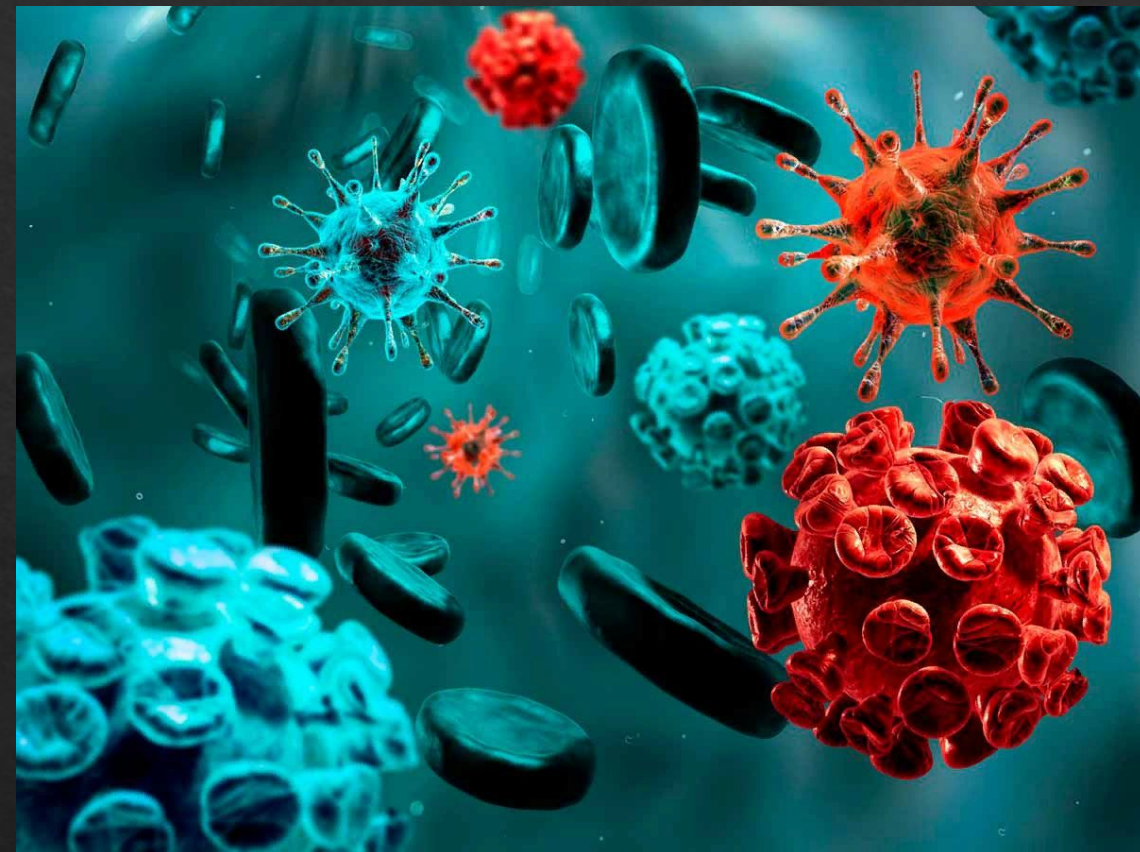
Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:

- воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;
- алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;
- половой (контактный) путь передачи (вирусный гепатит В, С, ВИЧ СПИД, генитальный герпес, сифилис, гонорея, папилломатоз) – важным моментом профилактики таких инфекций является отсутствие беспорядочной половой жизни с частой сменой партнеров и использование презервативов;
- кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ СПИД) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях), то есть все усилия направлены на предотвращение нарушения целостности кожи и слизистых оболочек.

Профилактика инфекционных заболеваний

Как и любые другие болезни, инфекционные заболевания проще не допустить, чем потом лечить. Для этого используется профилактика инфекционных заболеваний, которая позволяет предотвратить развитие инфекционного процесса.

Выделяют общественную и индивидуальную профилактику. Индивидуальная профилактика предусматривает: прививки, закаливание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, быта и отдыха, охрану окружающей среды. **Общественная включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов:** создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте.



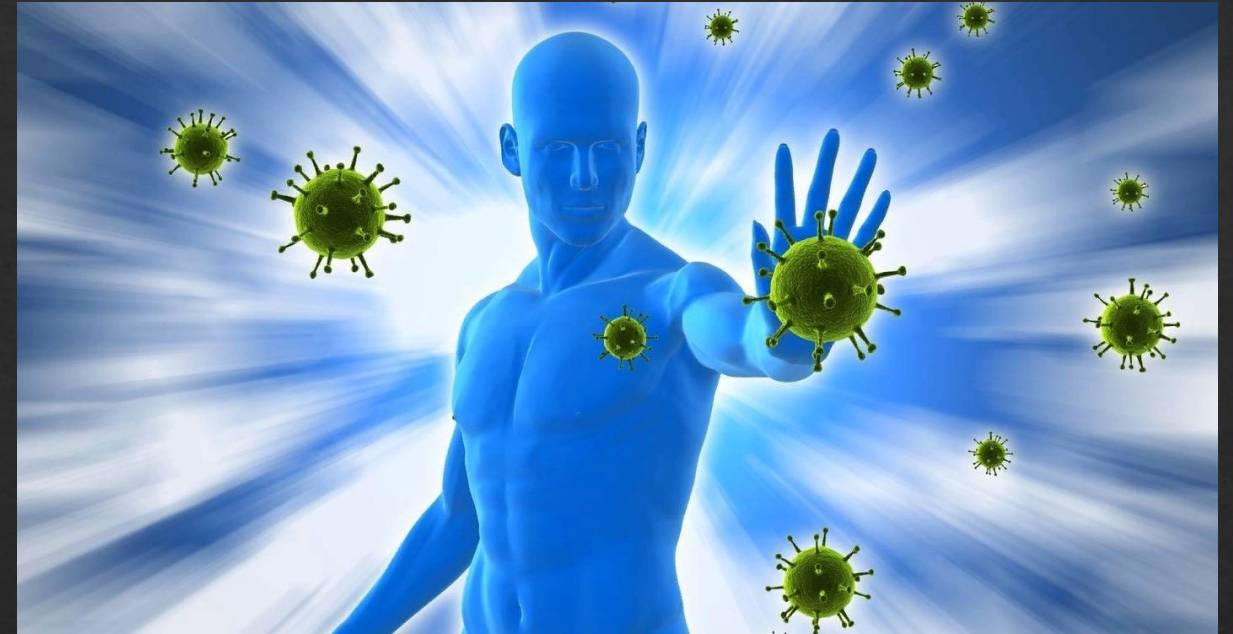
В целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных болезней проводится **иммунопрофилактика** путем проведения профилактических прививок. Этот вид профилактики инфекционных заболеваний непосредственно связан с созданием в организме человека иммунитета (невосприимчивости) к определенной инфекции с помощью иммунизации и называется – специфическая иммунопрофилактика инфекционных заболеваний. Выделяют два основных вида иммунопрофилактики:

- **активная иммунизация (вакцинация)** – после введения в организм человека вакцины (антиген возбудителя или живые ослабленные микроорганизмы) происходит образование специфических антител, которые даже при заражении препятствуют развитию инфекционного заболевания. В настоящее время проводится активная иммунизация против таких инфекционных заболеваний: столбняк, коклюш, дифтерия, вирусный гепатит В, полиомиелит, корь, краснуха, эпидпаротит («свинка»), туберкулез.
- **пассивная иммунизация** – в организм вводятся готовые антитела к определенной инфекции, что используется для экстренной профилактики инфекционных заболеваний (экстренная профилактика столбняка).

Значение иммунопрофилактики

Необходимо помнить: чем больше людей вакцинировано, тем выше коллективный иммунитет и барьер для инфекционных заболеваний. Победить инфекцию можно, если вакцинацией будет охвачено все население.

Каким бы не был метод профилактики, его использование поможет предотвратить заболевание, что особенно важно при неизлечимых инфекциях, таких как ВИЧ СПИД, бешенство и вирусные гепатиты.



Пути передачи и меры по профилактике COVID-19

Механизм передачи инфекции — это способ перемещения инфекционного возбудителя из зараженного организма в восприимчивый. Каждое инфекционное заболевание имеет свой характерный путь передачи возбудителя, который сформировался в процессе эволюции для сохранения возбудителя как вида. Механизм передачи возбудителя включает три фазы:

Выведение возбудителя из организма хозяина в окружающую среду.
Пребывание возбудителя в окружающей среде.

Внедрение возбудителя в новый восприимчивый организм.

- **Основной механизм передачи коронавирусной инфекции — воздушно-капельный (или воздушно-пылевой)**, при котором возбудители локализуются в слизистой оболочке дыхательных путей и переносятся в новый организм через воздух.

При этом пути передачи возбудитель поступает во внешнюю среду при чихании и кашле с каплями жидкости и внедряется в организм человека при вдыхании воздуха, содержащего инфицированные частицы. Если частицы маленькие, они какое-то время находятся в воздухе в виде аэрозоля (капли, взвешенные в воздухе), а если частицы крупнее, то они оседают на различные поверхности на расстоянии до двух метров вокруг больного человека. Очень часто это предметы частого пользования: ручки двери, поручни в транспорте, мобильные телефоны и т.д. Прикасаясь к своему лицу человек заносит вирус на слизистые носа, рта, глаз.



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ КОРОНОВИРУС COVID 19



Профилактика коронавируса у человека 2020 включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:

1. Соблюдайте правила личной гигиены. Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательно на спиртовой основе. Особенно хорошими дезинфекторами являются хирургического назначения для рук и кожи.

Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.

2. Обязательно мойте руки перед приемом пищи.

3. Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи различных инфекций в рабочих коллективах. Например, жара, купили на всех бутылку прохладной воды и пустили ее для распивания по кругу.

4. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица, ведь подержавшись за ручку в общественном транспорте, денежные средства или при контакте с продуктами в магазине достаточно просто перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибки и т.д.) После чего риск появления болезней от тех инфекций, которые в большинстве случаев находятся на необработанных поверхностях сильно возрастает.

5. При появлении кашля, чиханья, насморка – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые после отхождения микрокапелек сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.

6. Избегайте мест большого скопления людей, особенно там, где по данным СМИ зарегистрированы вспышки SARS-CoV-2. Откажитесь от массовых гуляний.

Если есть возможность переместиться в пункт назначения пешком – воспользуйтесь этим случаем. Тем более, что ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и других).

Профилактика коронавируса



Избегайте контактов
с заболевшими



Пользуйтесь
защитной
маской



Мойте руки после
посещения
общественных мест
и перед приемом пищи



Высыпайтесь



Проветривайте
комнату



Занимайтесь
физкультурой

7. Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, лихорадка и насморк — на расстояние до 1,5-2 метров. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть на другие, не менее серьезные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — грипп, краснуху, корь, дифтерию и другие ОРВИ, а также ангину, бронхит и прочие заболевания органов дыхания.

Из-за последних событий и высокой заболеваемостью в странах Европы, правительства и ведомства ввели ограничение на посещение магазинов одновременно большому количеству людей — в помещения запускают по несколько человек, чтобы люди могли держать дистанцию друг от друга. Рекомендуемая дистанция с незнакомыми людьми — до 1 м.

8. Продукты животного происхождения тщательно вымывайте, а после термически обрабатывайте до полной готовности — на половину прожаренное мясо, являющееся изысканным блюдом некоторых гурманов кушать, крайне не рекомендуется. В местах же вспышки COVID-19 вообще от продуктов животного происхождения лучше избегать.

9. Обрабатывайте антисептиком и свой телефон. Да, да, мы настолько часто пользуемся этим гаджетом, что даже не замечаем, как подержавшись за ручку в транспорте можем отвечать на звонок той же рукой, и где будут микробы? Правильно, на телефоне.

10. Следите за чистотой и других поверхностей — на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульты, оргтехнику и другие вещи антисептиком. Инфекция живет на различных поверхностях от нескольких часов до пары суток.

11. В случае появления сухого кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь в медицинское учреждение за помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу — где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

12. В случае поездки за границу — избегайте контакта, а лучше вообще поход на рынки с продажей мяса и других продуктов животного происхождения, особенно где эти животные продаются еще живыми.

КОРОНАВИРУС - 2019-nCoV ВОЗБУДИТЕЛЬ ОРВИ, ПРИ КОТОРОМ ОТМЕЧАЕТСЯ ВЫРАЖЕННАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМАМИ

ГБСУ СО ОРЦДИ «НАДЕЖДА» Г. ВОЛЖСКИЙ



ОСНОВНЫЕ ОЧАГИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ



КОНТАКТНЫМ ПУТЕМ

СИМПТОМЫ



ПРОФИЛАКТИКА



НЕ ВЫЕЗЖАТЬ В ОЧАГ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ



ИЗБЕГАТЬ ПОСЕЩЕНИЯ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ



ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ



ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

13. Откажитесь от поездки в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19.
14. Избегайте рукопожатий и целований в щеку до окончания эпидемии COVID-19.
15. Ведите здоровый образ жизни. Главный фактор инфекционных болезней – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет. Особого внимания требует детское здоровье. По более ранним данным 2020 года сообщалось, что дети менее восприимчивы к новой коронавирусной инфекции, чем взрослые, но ученые доказали, что дети восприимчивы к вирусу SARS-CoV-2 так же, как и их родители. Пандемия новой коронавирусной инфекции определила исключительную актуальность профилактики любых острых респираторных вирусных заболеваний у детей. Среди современных средств для усиления иммунитета у детей старше 3 лет педиатры выделяют Имунорикс. Благодаря своему механизму действия он может применяться как у взрослых, так и у детей в основном для профилактики инфекций дыхательных путей и обострений у пациентов, страдающих обструктивными заболеваниями легких. Препарат обладает выраженной иммуномодулирующей активностью, которая способна улучшить клиническое состояние больных респираторными инфекциями, усилить и стимулировать функции их иммунных клеток, воздействуя на адаптивный и врожденный иммунитет, в частности против вирусных агентов, и предотвратить осложнения ОРВИ. Чтобы укрепить защитные свойства организма, и не допустить развитие инфекции, а если и так, то обеспечить ее легкое течение – больше двигайтесь, высыпайтесь, кушайте продукты с большим содержанием витаминов и макро- микроэлементов, откажитесь от алкоголя и курения, не принимайте без врачебных показаний антибиотики, не допускайте переохлаждения организма.
16. В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен. Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО НОШЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

НЕ СЛЕДУЕТ →



Не следует пользоваться поврежденной или влажной маской



Не следует закрывать маской только рот или только нос



Не следует носить плохо прилегающую маску



Не следует касаться передней части маски



Не следует снимать маску, чтобы поговорить с кем-либо; старайтесь носить маску, не прикасаясь к ней



Не следует оставлять использованную маску в открытом доступе



Не следует повторно использовать маску

Помните, что сама по себе маска не может обеспечить защиты от COVID-19. Держитесь на расстоянии не менее одного метра от окружающих, проводите тщательную и регулярную гигиеническую обработку рук, даже если вы пользуетесь маской.

[who.int/epi-win](https://www.who.int/epi-win)



Всемирная организация здравоохранения

17. Если Вам приходится часто находиться в местах большого скопления людей — ежедневно стирайте одежду, т.к. SARS-CoV-2 может оставаться на ней активным до 6 часов, и быстро нейтрализуется при воздействии чистящих/моющих средств. Если одежде нельзя стирать, или она слишком тонкой работы и может испортиться, вывешивайте ее на открытый воздух и солнечные лучи. Ультрафиолетовое излучение от солнца также разрушает патоген.

18. Сон — еще одно замечательное средство для повышения защитных свойств организма. Более того, как говорит Людмила Коростовцева, являющаяся старшим научным сотрудником по сомнологии НМИЦ им. Алмазова, сон выступает одним из главных элементов, необходимых для формирования крепкого иммунитета. В среднем, подросткам (до 17 лет) необходимо для высыпания 8-10 часов, взрослым мужчинам и женщинам 7-9 часов, а лицам преклонного возраста 7-8 ч. Только внимание, для здорового сна ложиться нужно в 22:00 часов.

19. Как показывает статистика, наиболее уязвимые люди перед КОВИД-19 — лица, возрастом от 65-70 лет и старше. Именно у этой возрастной категории летальность достигает 8% и более. Поэтому, для безопасности, людям от 65 лет рекомендуется оставаться дома.

В случаях объявления карантина в месте проживания местные органы самоуправления также рекомендуют оставаться дома всем людям.

Вакцина от коронавируса

Вакцина от коронавируса на данный момент разработана отдельными учеными из разных стран — США, Израиля, Китая. Однако, они еще проходят тестирование и по заявлению специалистов на испытания понадобится до 1 года времени.

Исходя из этого, будьте внимательны и пока что не покупайте в интернете вакцину от коронавируса, т.к. это просто очередной способ мошенников нажиться на панике людей.

