



**Державна установа "Інститут епідеміології
та інфекційних хвороб ім.
Л.В.Громашевського НАМН України"**

Київ - 2020

Автори:

**Доктор медичних наук, професор
В.Ф. Марієвський**

**Директор ДУ «Київський міський
лабораторний центр МОЗ України»
С.П. Чумак**

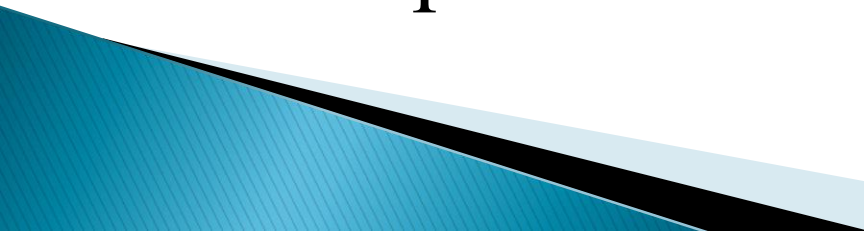
Квітень, 2020р.

Для довідки

Ці рекомендації не є нормою , і це не створює нових правових зобов'язань.

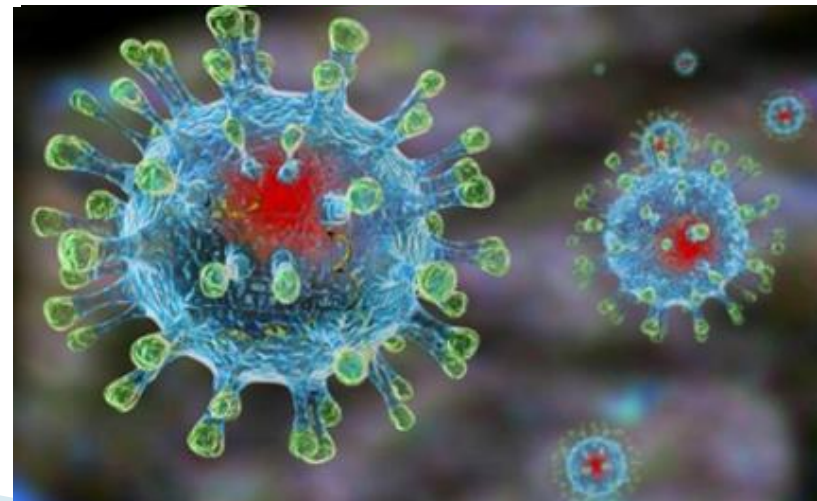
Матеріали мають рекомендаційний характер, інформаційний за змістом і призначений для надання допомоги усім, хто прагне протидіяти розповсюдженню корона вірусної інфекції в повсякденному житті, особливо перебуваючи в умовах карантину, роботодавцям, для забезпечення безпечного та здорового робочого місця та громадським діячам.

Рекомендації підготовлено на основі матеріалів, одержаних від:

- ▶ Міністерства розвитку Польщі – „Рекомендації для підприємств у зв’язку із поширенням коронавірусу ”,
 - ▶ ЦГЗ МОЗ України та даних літератури.
 - ▶ Центру по контролю за захворюваністю (США).
- 

Історія інфекційних хвороб

- ▶ Інфекційні хвороби супроводжують людство на протязі всього періоду його існування. Втрати від них перевищують втрати від природніх катастроф, травм, війн та голодоморів разом узятих
- ▶ Епідемії чуми, холери, натуральної віспи, висипного і черевного тифів, дифтерії, малярії, грипу та інших інфекцій лише в останньому тисячолітті поклали в могилу сотні мільйонів чоловік.
- ▶ За даними ВООЗ у світі з 51 млн. смертей 16,5 млн. помирають від різних інфекцій.



Ситуація в 21 столітті

- ▶ За останні 25 років в світі було виявлено більше 30 нових збудників інфекційних захворювань тільки людини, при цьому більша частина з них вірусної природи. Деякі з “нових” хвороб, наприклад ВІЛ-інфекція СНІД, гепатити Е, С, D, F, G, стали відомі лише в результаті вивезення їх з природних локальних вогнищ мандрівниками, а причинною поширення стали значні зміни природньо-кліматичних умов, що в свою чергу привело до зміни екосистеми, флори і фауни.

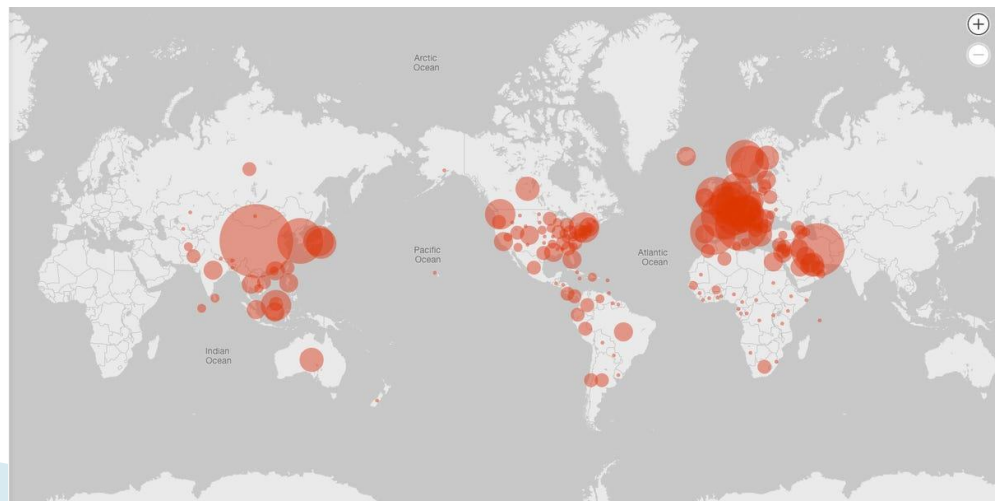


Пандемія COVID-19

Нова епідемія корона вірусної інфекції, яка за лічені тижні через практично блискавичне поширення в світі набула характеру пандемії, не тільки сколихнула світову спільноту, а й занурила в кризову ситуацію світову економіку.

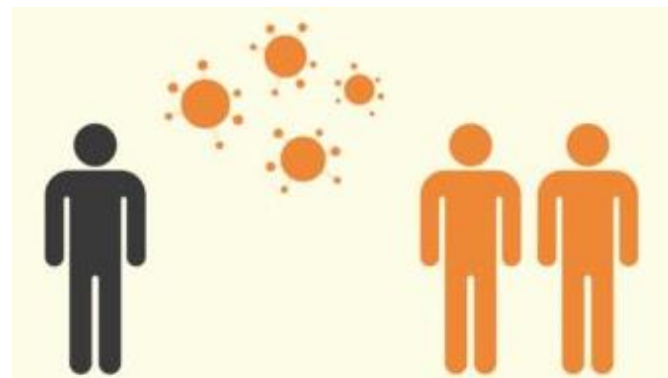
Збудником інфекції став новий корона вірус SARS COV-2, аналог якого в 2002–2003 викликав важкий гострий респіраторний синдром у 29 країнах світу з числом захворілих–8422 чол. з яких померло 10%. Інший представник корона вірусів в 2012–2013 р.р. викликав близькосхідний респіраторний синдром (MERS) у 27

країнах, кількість померлих склала 35%.



Особливості захворювання COVID19

1. Найлегший основний механізм передачі – повітряно крапельний.
2. Можливість інфікування при контакті з інфікованим через забруднені вірусом оточуючі предмети.
3. Високий ступінь контагіозності (1:3).
4. Відсутність специфічних методів лікування та профілактики. Не стійкий післяінфекційний імунітет.
5. Значний відсоток тяжких ускладнень та випадків зі смертельним кінцем.
6. Швидке поширення серед населення земної кулі.
7. Практично все населення планети сприйнятливе до збудника.

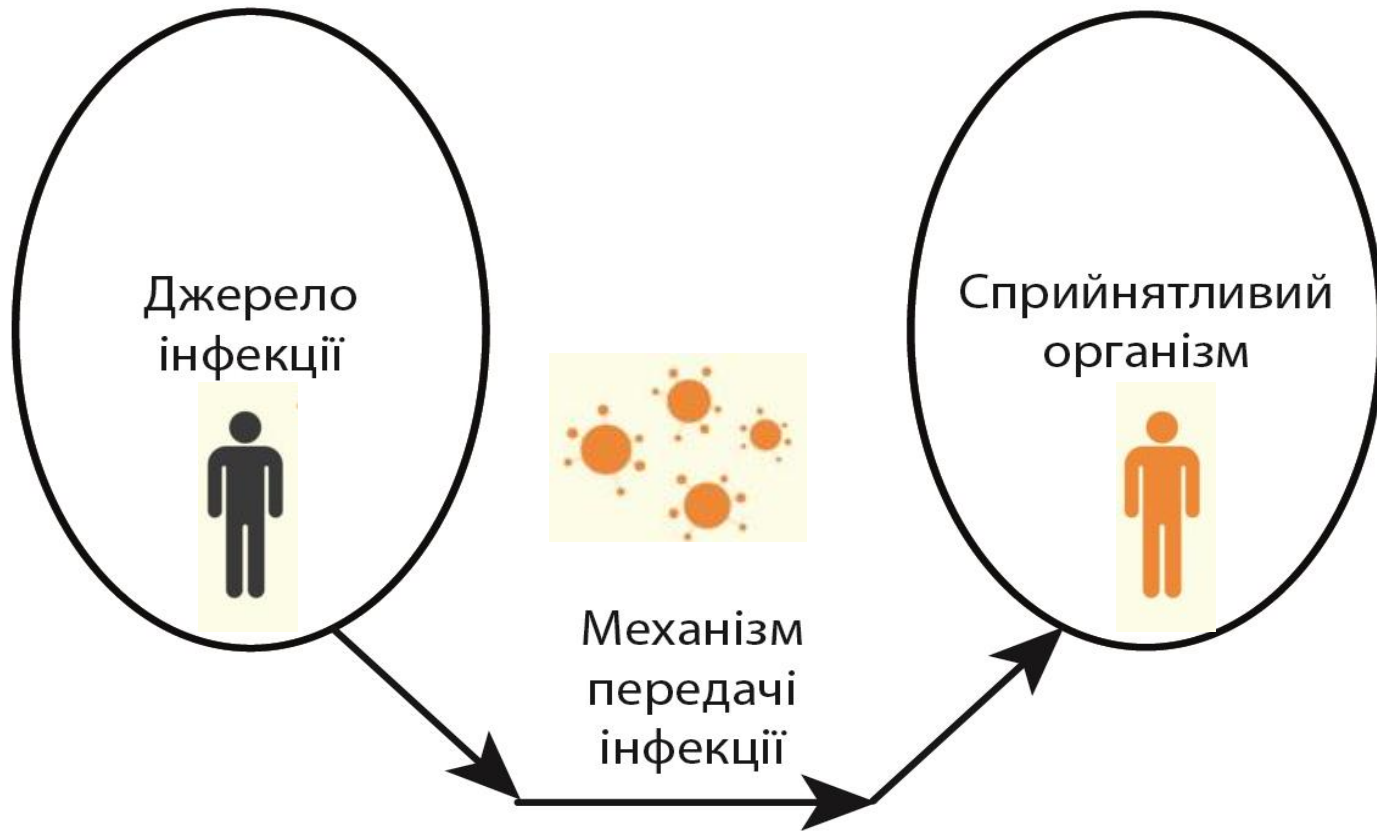


Епідемічна ситуація з COVID-19

- ▶ З початку пандемії коронавірусної інфекції в світі захворіло більше 3 мільйонів чол., померло – більше 200 тис. (біля 7%).
- ▶ В Україні, з 3 березня, коли було зареєстровано перший випадок інфекції COVID-19 у чоловіка, що приїхав з Італії, за станом на 26 березня зареєстровано 12 тис. випадків захворювань на цю інфекцію, всього за цей час померло більше 300 осіб (2,4%).
- ▶ Характерно, що основна маса захворілих це жителі західних регіонів держави.



Три ланки епідемічного процесу при будь-якій інфекції (Л.В.Громашевський)



Джерело інфекції

- ▶ Хворий на COVID-19 або носій вірусу в інкубаційному періоді.
- ▶ З моменту інфікування інкубаційний період тягнеться від 4 до 24 діб, найчастіше – 14 діб, що визначає термін перебування контактних з хворим осіб чи з підозрою на інфікування на карантині чи самоізоляції.
- ▶ Біля 46–50% хворих інфікувались від осіб, що знаходились в інкубаційному періоді.
- ▶ Діти хворіють значно рідше та значно легше, але відіграють значну роль у розповсюдженні інфекції.



Шляхи передачі

- ▶ Вірус попадає в навколишнє середовище від інфікованого при розмові, чиханні та кашлі з слиною та слизовими виділеннями на відстань 2–4 м.
- ▶ Є також повідомлення про виділення збудника COVID-19 із фекалій та сечі інфікованих.
- ▶ В зоні перебування інфікованого вважають забрудненими вірусом оточуючі предмети.
- ▶ Довідково. Збудник на оточуючих предметах зберігає інфекційність від 9 годин до декількох днів.



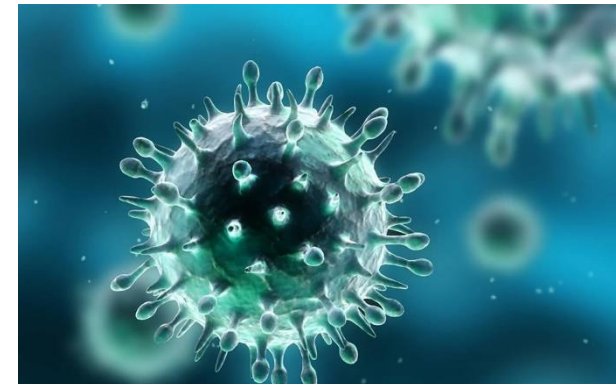
Механізм інфікування

- ▶ Основний механізм передачі інфекції– крапельний, коли через кашель, чихання та прямий контакт людини з інфікованим крапельки виділень попадають в дихальні шляхи оточуючих.
- ▶ Додатковий– через забруднені руки, хустинки, рукавички тощо після торкання ними поверхонь де перебувають віруси, якщо перш ніж помити та обробити їх антисептиком доторкнутися до носа чи рота або очей.



патогенез

- ▶ В організмі вірус проникає в клітини органів дихання, частіше за все нижніх їх відділів – альвеол, зламає функції діяльності клітин. Крім того, вірус змушує клітини шляхом перебудови генетичного їх коду продукувати білок з якого створюються величезна кількість нових вірусів–патогенів.
- ▶ Клітини організму інфікованого стають машиною зі створення нових вірусів.
- ▶ Імунна система розпізнає чужерідний білок не одразу, чим визначається тяжкість перебігу, особливо у людей з ослабленим імунітетом.



Симптоми інфекції

- ▶ Перші симптоми інфекції можуть проявлятися вже на 2 –14 добу після інфікування.
- ▶ Головні її ознаки:
- ▶ Головний біль;
- ▶ Біль в м'язах;
- ▶ Слабкість усього організму;
- ▶ Втрата смакових відчуттів та запахів;
- ▶ Висока температура тіла – < 38 градусів С;
- ▶ Біль в горлі;
- ▶ Задишка.
- ▶ Час появи симптомів та тяжкість перебігу хвороби залежить від стану організму інфікованого



Групи ризику

- ▶ Особи похилого віку, вагітні, медичні працівники, особи з хронічною патологією.
- ▶ За віком:
 - 40-49-років – 0,3%;
 - 50-59-років – 1,3%;
 - 60-69 років – 3,4%;
 - 70-79-років – 7,8%;
 - от 80 років – 13,5%.
- ▶ В зоні найменшого ризику захворюваності знаходяться особи віком від 10 до 39 років.



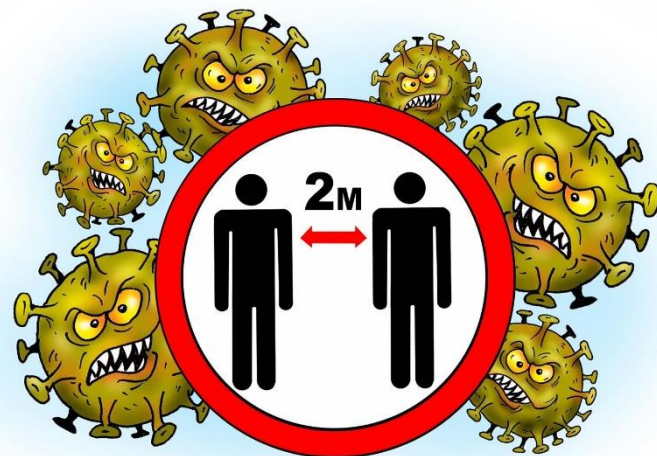
30 % померлих мали супутні хронічні захворювання.

- 61% - серцево-судинні
- 40% - цукровий діабет
- 13% - онкопатологію
- 4% - захворювання нирок
- 9% - захворювання органів дихання
- 4% - ожиріння



Загальні заходи по боротьбі з COVID-19

- ▶ Найдієвіший – уникати тісних контактів з інфікованими особами.
- ▶ Дотримуватись відстані від можливого джерела збудника інфекції 2–4 м в залежності від умов перебування.
- ▶ Знаходитись в приміщенні бажано з розрахунку 1 особа на 10 кв. м.
- ▶ Максимально виключити спільне користування предметами та апаратурою (телефони, компютерна та інша техніка, письмовими приладами, посудом, одягом і т.д.)



продовження

- Після кожного контакту рук з потенційно забрудненими предметами оточуючого середовища (дверні ручки, поручні сходи, пульти, кнопки ліфтів, відвідування туалету і т.д.) ретельно вимити руки з мийними засобами протягом не менше 20 секунд з послідуною обробкою антисептика.
- Систематично проводити вологе прибирання приміщень для перебування людей з використанням мийних та дезінфікуючих засобів (не рідше 3 р. на день та після кожного забруднення).
- Систематично, не рідше 1 р. на годину приміщення слід провітрювати за допомогою протягу.



Слід пам'ятати

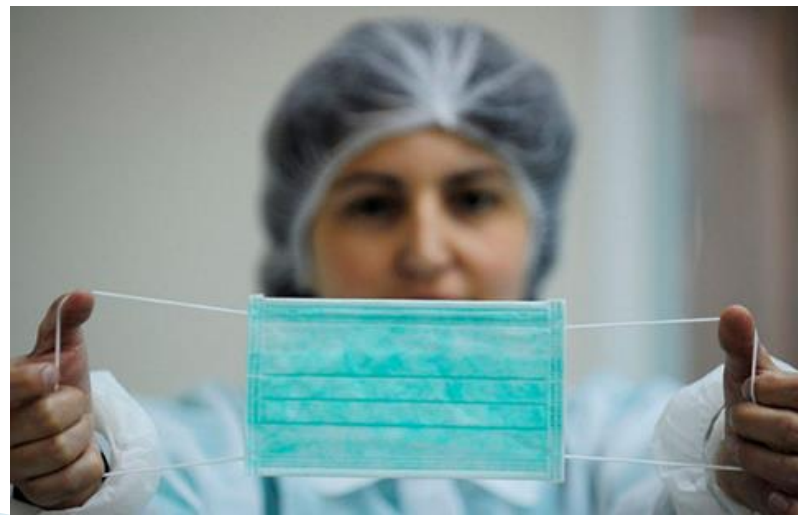
- Аерозолі з вірусними частинками в приміщенні, де перебував інфікований на коронавірус знаходяться в зваженому стані до 3-х годин.
- Вірус COVID-2, що викликає інфекцію COVID-19 на поверхні предметів оточуючого середовища та одязі зберігається від 9-ти годин до декількох днів, в залежності матеріалів, з якого виготовлені ці предмети та стану середовища. Збільшення вологості та зниження температури оточуючого середовища збільшує термін виживання вірусу.



Відвідування місць масового перебування людей (торгівельні та медичні заклади та ін.) обов'язково користуватись масками для обличчя.

Правила користування захисною маскою на обличчі

- ▶ Слід переконатися, що маска чиста
- ▶ Вимити руки з використанням мийних засобів з послідуною їх обробкою антисептиком.
- ▶ Одягти маску на обличчя та переконавшись в її щільному приляганні з прикриттям носа та рота.
- ▶ Використану маску знімати за мотузки, не торкаючись руками самої маски та знешкоджувати її шляхом занурення шляхом занурення в дезинфіційний розчин, або в спеціально відведений посуд для послідуного спалювання.
- ▶ Термін користування одною маскою, не повинен перевищувати 1.5 години.
- ▶ Пам'ятати, що вірус COVID-2 на забрудненій хворим масці зберігає інфекційність до 7-ми діб.



Заходи профілактики інфікування коронавірусною інфекцією в виробничих умовах

- ▶ Розробити систему максимального використання праці співробітників в online режимі.
- ▶ Переглянути технологічні процеси з метою недопущення скупчення працюючих та їх тісних контактів між собою, виходячи з загальних рекомендацій.
- ▶ В умовах виконання співробітниками замовних робіт, розробити схему, яка б виключала прямий контакт співробітників із замовниками.
- ▶ На підприємствах, де технологічний процес вимагає участі багатьох осіб, забезпечити працівників масками та окулярами, та організувати контроль за правилами користування засобами індивідуального захисту, особливо зміни масок через 1,5 години.



продовження

- ▶ Забезпечити вологе прибирання виробничих та допоміжних приміщень не менше 3-х разів на зміну з використанням миючих та дезинфікуючих засобів під керівництвом за цей захід особи – інструктора-дезинфектора, який повинен пройти короткий терміновий інструктаж в місцевому медичному закладі.
- ▶ Рекомендується щоденно перед початком зміни співробітникам, незалежності від займаної посади, вимірювати температуру тіла та проводити опитування щодо стану здоров'я з відповідним записом результатів в спеціальний журнал. Відповідальність за цей процес слід покласти на співробітників охорони праці.



продовження

- ▶ Забезпечити умови для систематичного миття рук та обробки антисептиком співробітникам перед початком зміни, після контакту рук з потенційно забрудненими поверхнями та перед уходом з роботи.
- ▶ Обмежуйте ділові поїздки та іноземні делегації до мінімуму.
Обмежити відрядження співробітників та приймання делегацій особливо іноземних.



Працівник має право відмовитись від участі в іноземній делегації, якщо є загроза інфікування коронавірусом SARS-CoV-2 у країні призначення.

продовження

- ▶ Сприяти віддаленій роботі для людей, які повертаються з епіднеблагополучних на коронавірусну інфекцію COVID-19 країн. Люди, які повертаються з цих країн вражених SARS-CoV-2, повинні залишатися вдома протягом наступних 14 днів після повернення та стежити за своїм здоров'ям (щоденне вимірювання температури, самоспостереження до появи грипоподібних симптомів, таких як погіршення самопочуття та кашель). Рекомендується також організувати їм роботу з дому.





ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ПІД ЧАС ЧХАННЯ ТА КАШЛЮ

Якщо Ви кашляєте та чхаєте, затуляйте рота та ніс рукою, зігнутою у лікті або одноразовою хустинкою. Хустинку викиньте у смітник та вимийте руки.

Якщо Ви кашляєте та чхаєте, необхідно затулити рота рукою, зігнутою у лікті або одноразовою хустинкою. Якомога швидше викиньте хустинку у кош для сміття, що зачиняється. Вимийте руки водою з милом або продезінфікуйте їх, використовуючи засобами на основі алкоголю (мін. 60%).

Затуляючи рота і ніс під час кашлю та чхання, Ви запобігаєте поширенню мікробів, а також вірусів. Якщо не дотримуватися цього правила, можна легко забруднити предмети, поверхні або частини тіла, до яких ми доторкаємося (напр. під час привітання).



УНИКАЙТЕ ДОТИКАННЯ ОЧЕЙ, НОСА ТА ВУСТ

Доторкаючись до очей, носа або рота забрудненими руками, Ви можете перенести вірус.

Долоні доторкаються до багатьох поверхонь, що можуть бути заражені вірусом.

Якщо Ви доторкнетесь до очей, носа або рота забрудненими руками, Ви можете спричинити перенесення вірусу з забрудненої поверхні на себе.

Людина мимоволі доторкається до обличчя близько 90 разів на день – необхідно «вимкнути» рефлекс доторкання до обличчя. Одним із методів може бути робота у гумових рукавичках. Рукавички не можуть запобігти перенесенню вірусу, однак вони утворюють психологічний бар'єр і допоможуть не доторкатися до обличчя.



ЗБЕРІГАЙТЕ БЕЗПЕЧНУ ВІДСТАНЬ ВІД СПІВРОЗМОВНИКА

Стійте на відстані принаймні 1-1,5 м від особи, яка кашляє, чхає, або має підвищену температуру. **Не доторкайтеся до співрозмовника.**



РЕГУЛЯРНО МИЙТЕ АБО ДЕЗІНФІКУЙТЕ ПОВЕРХНІ, ДО ЯКИХ ВИ ДОТОРКАЄТЕСЯ

Регулярно протирайте водою з додатком детергенту або засобу для дезінфекції письмові столи, прилавки, столи, клямки, вимикачі, поручні та ін.



РЕГУЛЯРНО ДЕЗІНФІКУЙТЕ ТЕЛЕФОН ТА НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ НИМ ПІД ЧАС ЇЖИ

Для дезінфекції використовуйте вологі хустинки із дезінфекційним засобом.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

Якщо Ви підозрюєте, що заразилися, але у Вас ще немає симптомів, залишайтеся вдома. **Уникайте контактів із іншими особами**, щоб не допустити до поширення вірусу.

Якщо у Вас виникнуть будь-які сумніви відносно стану Вашого здоров'я, з'ясовуйте це **ТЕЛЕФОНОМ** або за допомогою інших дистанційних методів.

НЕ ЗВЕРТАЙТЕСЯ У ПОЛІКЛІНІКУ ДО ТЕРАПЕВТА (за винятком випадків, коли Вам треба буде прийти у визначений термін). **Не йдіть до лікарні**, якщо Ви заздалегідь не домовитеся про те, куди потрібно звернутися та чи це необхідно. **Використайте ПОРАДУ ТЕЛЕФОНОМ.**

Один хворий пацієнт (**в тім також Ви**) може бути джерелом зараження усіх інших, які чекають у черзі на прийом.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

- ПІДВИЩУЙТЕ СВІЙ ІМУНІТЕТ
- ГАРНО ВИСИПАЙТЕСЯ
- ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВОЄ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я
- РАЦІОНАЛЬНО ХАРЧУЙТЕСЯ



Що означає спілкуватися з особою, зараженою коронавірусом SARS-CoV-2?

- стояти поруч із хворою особою або розмовляти з нею на відстані менше 2 метрів впродовж понад 15 хвилин;
- тривалий час розмовляти лицем до лица з особою, яка має прояви хвороби;
- спілкуватися віч-на-віч із хворим другом або колегою по роботі;
- жити під одним дахом або в одній кімнаті із хворою особою.



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW

ПАМ'ЯТАЙТЕ

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПЕРЕВІРЕНІ ДЖЕРЕЛА ЗНАНЬ ПРО КОРОНАВІРУС



Використовуйте інформацію з достовірних джерел, що спираються на наукові докази. Ви знайдете її на сайтах Міністерства охорони здоров'я (www.gov.pl/zdrowie) та Головної санітарної інспекції (www.gis.gov.pl).

Покриття для обличчя із домашньої тканини

- ▶ Рекомендуємо носити тканинні покриття для обличчя в громадських місцях, де інших заходів соціального відсторонення важко дотримуватися (наприклад, продуктові магазини та аптеки), **особливо** в робочих приміщеннях.
- ▶ Радимо використовувати прості тканинні покриття для обличчя, щоб уповільнити поширення вірусу та допомогти людям від передачі його іншим, можливо, що людина, має вірус і не знає про це.
- ▶ Тканинні покриття для обличчя, виготовлені з предметів домашнього вжитку або виготовлені в домашніх умовах із звичайних матеріалів за низькою вартістю, можуть використовуватися як додатковий добровільний захід охорони здоров'я.
- ▶ Тканинні покриття для обличчя не слід використовувати для дітей молодшого віку, які не досягли 2 років, тих, хто має проблеми з диханням, або непритомний, недієздатний або іншим чином не може зняти маску без сторонньої допомоги.
- ▶ Рекомендовані тканинні покриття для обличчя не є хірургічними масками або респіраторами N-95. Це критичні запаси, які повинні залишатися зарезервованими для медичних працівників та інших лікарів, які реагують на першу медичну допомогу, як це рекомендовано чинними інструкціями.

Чи слід мити тканинні покриття для обличчя чи іншим чином регулярно чистити? Як регулярно?

Так. Їх слід регулярно мити залежно від частоти використання.



Як можна безпечно стерилізувати / очистити тканинне покриття для обличчя?

Пральної машини повинно вистачити для правильного миття обличчя.

Як можна безпечно зняти використовуване тканинне покриття для обличчя?

Особи повинні бути обережними, щоб не торкатися очей, носа та рота під час зняття покриву для обличчя та миття рук відразу після видалення.

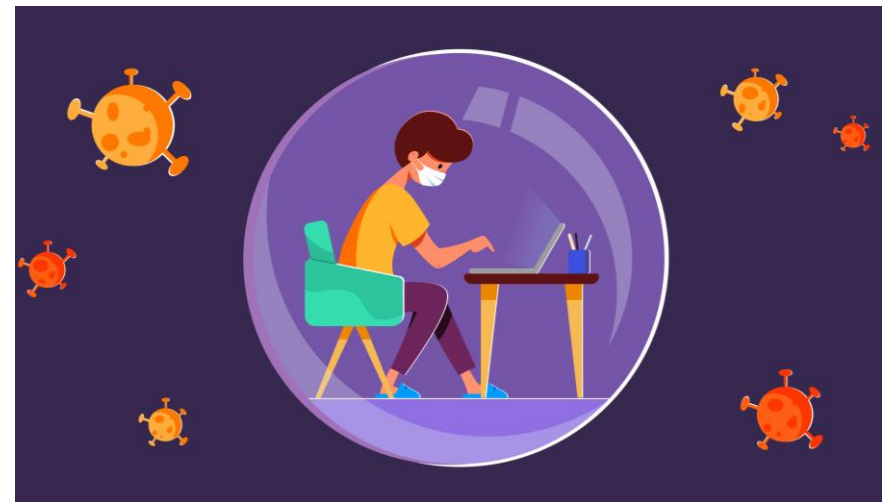
Заходи в умовах ізоляції

- ▶ Ці рекомендації призначені для осіб, що перебувають на самоізоляції після можливого контакту з інфікованим вірусом SARS-2 чи з легким перебігом цієї інфекції та осіб, що за ними доглядають чи живуть разом (квартири, будинки, гуртожитки тощо) з метою обмеження розповсюдження вірусу та інших громадян.



Обізнаність–запорука успіху

- ▶ Вказані особи мають бути детально проінформовані з основними ознаками коронавірусної інфекції, правилами поведінки та заходами, строге виконання яких, убезпечить від інфікування оточуючих та подальше поширення інфекції фактично у її вогнищі.



Максимальне виключення прямих контактів між особами

- ▶ Наскільки це можливо, хвора людина чи особа з підозрою на інфікування повинна перебувати у окремій кімнаті та подалі від інших людей, дотримуючись вказівок поведінки у вогнищі інфекції.
- ▶ Усі приміщення проживання слід якомога частіше провітрювати за допомогою протягу.



Систематичне вологе прибирання та дезінфекція

- ▶ В усіх приміщеннях слід забезпечити систематичне, не рідше 3 разів на день та по мірі забруднення, вологе прибирання з використанням миючих та дезінфікуючих засобів та антисептиків. Строго дотримуватись правил особистої гігієни
- ▶ Хворим особам, в залежності від стану здоров'я, також слід створити відповідні умови для дотримання профілактичних заходів та правил особистої гігієни.



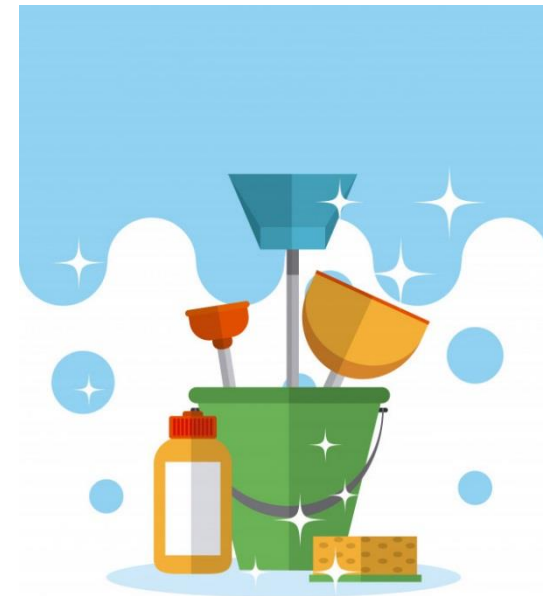


Туалет та ванна кімната

- ▶ Якщо окремі туалет та ванна кімната для хворого та підозрілого на інфікування відсутня, вона повинна бути очищена та продезінфікована після кожного ними використання. Якщо за станом їх здоров'я це неможливо, ці процедури повинен проводити доглядач або член сім'ї.

Правила очистки та дезінфекції

- ▶ Перед проведенням очистки та дезінфекції слід визначити ступіть можливого забруднення предметів та обладнання оточуючого середовища з врахуванням стану здоров'я осіб, що перебувають в даному приміщенні, їх поведінку та можливості дотримання правил особистої гігієни та використання загальних заходів безпеки по недопущенню розповсюдження інфекції.



Очистка та дезінфекція

- Обов'язково слід одягнути одноразові рукавички при чищенні та дезінфекції поверхонь. Рукавички слід утилізувати після кожного використання. Якщо рукавички для багаторазового використання, вони повинні бути призначені тільки для очищення та дезінфекції поверхонь і не повинні використовуватися для інших цілей. Після зняття рукавичок слід ретельно вимити руки з використанням мильних речовин та продезінфікувати антисептиком.





Очистка та дезінфекція

- ▶ Слід ще раз наголосити, що ефективність дезінфекції в значному ступені залежить не лише від вибору дезінфікуючого засобу, виконуванні інструкції щодо його використання, а й від досконалої очистки меблів та предметів дезінфекції особливо тих їх зон та частин, яких часто торкаються руками. Пам'ятайте, якісна очистка значно знижує кількість збудників інфекції.

Тверді не пористі поверхні

- Відмийте речі відповідно до інструкцій виробника. Якщо можливо, відмийте предмети, використовуючи найвищий відповідний параметр води, передбачений для даних предметів та продезінфікуйте їх деззасобом, передбачений для цих предметів згідно з інструкцією виробника.



М'які (пористі) поверхні

На м'яких (пористих) поверхнях, таких як килимове покриття, килими та порт'єри, одяг тощо слід видалити видимі забруднення, якщо вони є, і очистити їх відповідними засобами для очистки, зазначеними для використання на цих поверхнях та, при необхідності – продезінфекувати рекомендованим для цих речей деззасобом.



Постільна білизна, одяг та інші предмети для прання

Під час поводження з брудною білизною від хворої людини, слід одягти одноразові рукавички. Після кожного використання їх слід утилізувати. Рукавички багаторазового використання, повинні бути призначені тільки для очищення та дезінфекції поверхонь. Якщо під час поводження з брудною білизною не використовуються рукавички, обов'язково мийте руки після цього та обробіть антисептиком. Не струшуйте брудну білизну.



Бережіть себе!

