

ЦПЛР-ОДК-ЛОВЕЧ



**ЦЕНТЪР ЗА ПОДКРЕПА ЗА ЛИЧНОСТНО
РАЗВИТИЕ-ОБЩИНСКИ ДЕТСКИ КОМПЛЕКС, гр. ЛОВЕЧ**

5500 гр. Ловеч, ж. к. "Червен бряг"

Тел:068624764 и 068629069, e-mail: odklovech@gmail.com

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 заразна 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 по-тежко 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.

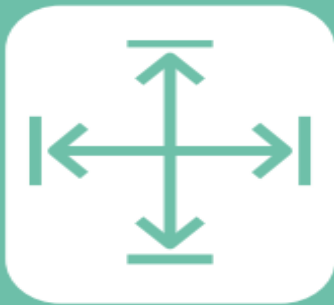
Как може да защитите себе си и другите от COVID - 19?



Избягвайте близък контакт с болни хора, специално тези, които кашлят или кихат.



Кашляйте или кихайте в лакътя или 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.



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



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

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 ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



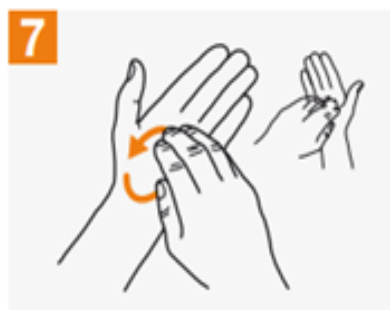
Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



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.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

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



0 Намокрете ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



2 Разтрийте дланите си една в друга.



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



4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



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



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



8 Изплакнете ръцете с вода.



9 Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



10 Използвайте кърпата, за да спрете водата.



11 Вашите ръце сега са безопасни.

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**



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 нарязко 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.

Рутинно почистване на работната среда:

- 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

При съмнения за кооронавирус пациентите не трябва да ходят в кабинетите на общопрактикуващите лекари, за да не разпространяват (евентуалната) зараза. Тъй като симптоматиката на заболяването е идентична с останалите респираторни вируси, препоръчително е при всякакъв вид респираторни заболявания първо обаждане до личния лекар, вместо посещение на кабинета му.

Ако болен от респираторно заболяване получи задух, затруднено дишане или друго общо влошаване на състоянието (извън температура, уточняват специалистите) в неработно време на личния му лекар, или ако докторът не вдига телефона си – пациентът трябва сам да се обади на Спешна помощ.

ВАЖНО!

ОБЩИНА ЛОВЕЧ С ГОРЕЩ ТЕЛЕФОН ЗА КОРОНАВИРУСА

Открити са следните денонощни телефони във връзка с епидемиологичната обстановка.

Тел. 0884215092, 068 601276 и 068 688 396