



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор

Г.О. Оборський

13.03

2020 р.

Рекомендації для студентів та працівників

Навчання та робота в вищому навчальному закладі об'єднує людей - в аудиторіях, гуртожитках, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся у бібліотеці, відвідуєте спортивні заходи або відпочиваєте з сусідами по кімнаті в гуртожитку, вас оточують люди. Все це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19.

Що може допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19? Люди можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи. Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентської поліклініки):

1. Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску

- Не відвідуйте навчальні кімнати та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
- Якщо у вас є сусіди по кімнаті, подивіться, чи можуть вони залишитися в іншому гуртожитку або з друзями, поки ви не видужаєте.
- Підтримуйте зв'язок з медичною службою для студентів, вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
- Багато відпочивайте.
- Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Вірус не термостійкий і гине при температурі 26-27 градусів. Тому пийте більше **гарячої** води. Гаряча вода - не ліки, але вона корисна для здоров'я, ефективна при всіх вірусах.
- Вірус COVID-19 досить великий за розміром (діаметр становить близько 400-500 нм), тому звичайна медична маска в принципі може його відфільтрувати. Якщо заражений чхає перед вами або пройде на відстані до 3 метрів від вас, зараза просто впаде на землю, літати не зможе.
- Якщо вірус потрапив на поверхню металу, він проживе не менше 12 годин. Тому, якщо ви стикнулися з будь-якої металевої поверхнею, ретельно вимийте руки з милом.
- Вірус може залишатися активним на тканини протягом 6-12 годин. Звичайний пральний порошок повинен вбити вірус. Зимовий одяг досить просушити на сонці, щоб убити вірус.

2. Дотримуйтесь дистанції

- Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
- Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.

- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.
- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як аудиторії, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
- Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

3. Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет

- При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.
- Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.
- Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.
- Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

4. Мийте руки

- На ваших руках вірус може жити, протягом 5-10 хвилин. Але за ці 5-10 хвилин може статися що завгодно (ви можете потерти руками очі або доторкнутися до носа). тому необхідно часто і ретельно мити руки теплою водою з милом не менше 20 секунд.
- Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.
- Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.
- На додаток до частого миття рук ви можете полоскати горло Бетадіном, щоб усунути або мінімізувати дії мікробів, поки ті ще знаходяться в горлі (перед тим, як потрапити в легені).

5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно. Кілька разів на день протирайте спиртовмісними серветками свій мобільний телефон.
- Точний термін виживання вірусу на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.
- Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

6. Про симптоми захворювання - пневмонії, викликаной коронавірусом

- Після проникнення в горло може з'явитися сухість горла, яка зустрічається при ангіні. Триватиме 3-4 дня.
- Потім вірус буде зливатися з носової рідиною, потрапляти в трахею, а потім в легені, викличе запалення легенів. Цей процес займе від 5 до 6 днів.
- При коронавірусній пневмонії виникає висока температура і утруднене дихання. Закладеність носа не схожа на нормальну закладеність, з'являється відчуття, що тонете в воді. В цьому випадку слід негайно звернутися до лікаря.

7. Будьте готові та поінформовані

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>

Начальник відділу з питань ЦЗ



О.К. Басенко