

**Інформація класним керівникам для проведення  
профілактично-роз'яснювальної роботи  
щодо запобігання поширення коронавірусної хвороби  
(COVID-19), дотримання правил респіраторної гігієни  
та протиепідемічних заходів на період карантину**

На підставі: статті 40 Закону України « Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», пункту 17 постанови Кабінету Міністрів України від 20 липня 2020 року № 641 «Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-COV-2, Тимчасових рекомендацій щодо організації та протиепідемічних заходів у закладах освіти в період карантину в зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19), затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України 30.07.2020 р. № 42

**Основні правила дотримання гігієни, безпеки розповсюдження  
коронавірусної хвороби (COVID-19)**

**1. Загальні положення**

- 1.1 У січні 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила про спалах нової коронавірусної хвороби в провінції Хубей, Китай.
- 1.2 Всесвітньою організацією охорони здоров'я оголошено надзвичайний стан в галузі охорони здоров'я міжнародного рівня оскільки захворювання має високий ризик поширення коронавірусної хвороби у 2019 році (COVID - 19) в інші країни світу.
- 1.3 ВООЗ та органи охорони здоров'я в усьому світі вживають заходів щодо стримування спалаху COVID - 19.
- 1.4 Усі версти нашого суспільства - включаючи бізнес, повинні приєднатись до профілактичних заходів, для того щоб зупинити поширення цієї хвороби.

**2. Симптоми, поширення та інфікування COVID - 19.**

- 2.1 Грип, ГРВІ і коронавірусна інфекція мають схожу симптоматику: температура, головний біль, біль у м'язах, слабкість, виснаження, закладений ніс, чхання, біль у горлі, кашель, утруднене дихання.
- 2.2 У людини, інфікованої коронавірусом, розвивається респіраторне захворювання різної тяжкості із такими **основними симптомами**:  
- гарячка; кашель; задишка (ускладнене дихання).
- 2.3 Симптоми можуть проявитися через 2-14 днів після зараження новим коронавірусом. У багатьох пацієнтів коронавірус спричиняє запалення обох легень.
- 2.4 Наразі відомо,, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.
- 2.5 Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань - це гарантія безпеки. Це фактор переривання

епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум - 1,5-2 м).

- 2.6 На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей і т.д.
- 2.7 Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальних шляхів хворого чи інфікованого.
- 2.8 Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

### **3. Вимоги безпеки, запобігання та поширення COVID-19**

- 3.1 Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком, тривалість процедури — 20-40 секунд;
- 3.2 Вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- 3.3 Обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;
- 3.4 Правила обробки рук спиртовмісним антисептиком:
  - 3.4.1 спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60-80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
  - 3.4.2 антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24-27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
  - 3.4.3 тривалість обробки — близько 30 секунд;
  - 3.4.4 особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
  - 3.4.5 обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
  - 3.4.6 у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
  - 3.4.7 контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).
- 3.5 Уникайте скупчення людей.
- 3.6 Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.
- 3.7 Використовуйте захисну маску:
  - 3.7.1 обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
  - 3.7.2 якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.
- 3.8 Використовуйте маску правильно:
  - 3.8.1 вона має покривати ніс і рот;

- 3.8.2 вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- 3.8.3 замінійте маску, щойно вона стала вологою;
- 3.8.4 не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- 3.8.5 замінійте маску що чотири години, або дезінфікуйте;
- 3.8.6 не використовуйте маску повторно.

**„ТВОЯ БЕЗПЕКА, В ТВОЇХ РУКАХ”**

Провідний інженер з охорони праці

Людмила Завалєєва