

Рекомендації щодо профілактики захворювання на COVID-19

- проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
- не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
- виділити приміщення для тимчасової ізоляції осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів для ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про випадок відповідний заклад охорони здоров'я);
- обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
- забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
- проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
- забезпечити медичні пункти необхідними засобами та обладнанням (термометрами, бактерицидними випромінювачами, дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);
- дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);
- користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

Рекомендації для вищих навчальних закладів

Вищі навчальні заклади (ВНЗ) створюють багато способів взаємодії людей. Території цих закладів заповнені навчальними корпусами і гуртожитками, де студенти контактують між собою. ВНЗ проводять безліч заходів для студентства та викладачів. Існує багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, зокрема коронавірусну інфекцію COVID-19 викликану вірусом SARS-CoV-2.

1. *Адміністрація закладів:*

Нефармацевтичними засоби захисту (далі - НЗЗ) - це заходи направлені на попередження поширення респіраторних захворювань за допомогою не медикаментозних засобів. НЗЗ можуть допомогти людям захистити себе та інших від зараження і поширення респіраторних захворювань. НЗЗ особливо важливі під час спалахів інфекційних захворювань.

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2, який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу. Можуть пройти місяці, перш ніж буде розроблена ефективна вакцина.

Що можна зробити особисто: Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртовмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

Що може зробити кожен, щоб вберегти навколишнє середовище від поширення SARS-CoV-2: очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки.

Заходи і плани, які ви розробляєте сьогодні, мають важливе значення для запобігання занесенню та поширенню коронавірусної інфекції COVID-19 в вашому закладі.

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в вищих навчальних закладах:

1. **Будьте підготовленими і поінформованими**

Бути в курсі епідемічної ситуації із захворюваності, в тому числі про можливе закриття сусідніх навчальних закладів.

Узгодити свої плани дій у разі ускладнення епідемічної ситуації із державними органами виконавчої влади.

Скласти план дій на випадок, якщо місцева влада рекомендуватиме закрити ВНЗ або скасувати заходи.

2. **Підтримуйте чистоту внутрішнього навколишнього середовища і забезпечити студентів та викладачів засобами, що запобігають поширенню респіраторних захворювань**

- Очищуйте часто, за допомогою миючих та дезінфекційних засобів, поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як столи, клавіатури і дверні ручки.
 - Забезпечити витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний антисептик для рук.
3. **Інформуйте студентів та персонал про профілактику респіраторних захворювань.**
- Спілкування зі студентами та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
 - Заохочуйте студентів і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
 - Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
 - Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
 - Студенти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли ВНЗ закритий.
 - Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).
4. **Включення профілактики респіраторних захворювань в діяльність і планування вашого закладу**
- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для підготовки або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої спільноти.
 - Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом та студентами під час ускладнення епідемічної ситуації COVID-19.
 - Ознайомити персонал з планами заходів щодо профілактики респіраторних захворювань, включаючи COVID-
 - Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для студентів і персоналу.
 - Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості не виходів на роботу та прогулів через респіраторні захворювання серед персоналу та студентів закладу.
 - Запровадити дистанційну форму навчання студентів з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій в разі закриття ВНЗ.
 - За можливості передбачити окрему кімнату для захворілих студентів.

II. Рекомендації для студентів:

Навчання в ВНЗ об'єднує людей - в класах, 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.

НЗЗ можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у ВНЗ, так і за його межами (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 газувана вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

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 класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (нааявні 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.

4. **Мийте руки**

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. 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.

5. **Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь**

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 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. **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/>

Рекомендації для дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів

Дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади відіграють важливу роль у захисті здоров'я своїх учнів, персоналу та суспільства. Дізнайтеся більше про те, як ви можете запобігти поширенню респіраторних захворювань, зокрема вірусу SARS-CoV-2.

Вірус SARS-CoV-2, який викликає захворювання COVID-19 відноситься до групи респіраторних вірусів та відповідно усі заходи профілактики його поширення є аналогічними заходам попередження поширення гострих респіраторних вірусних захворювань, в т. ч. грипу.

7. **Адміністрація закладів:**

Коли діти перебувають близько один до одного, існує підвищений ризик того, що вони передадуть одна одній респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19. Ризик особливо високий серед дітей молодшого віку, які можуть ділитися іграшками, які могли бути у них в руках або в роті. Діти також частіше, ніж дорослі, хворіють на респіраторні захворювання та з більшою ймовірністю поширюють його серед інших, в тому числі серед своїх сімей.

Нефармацевтичними засоби захисту (НЗЗ) можуть допомогти людям захистити себе та інших від зараження і поширення респіраторних захворювань. НЗЗ особливо важливі під час спалахів захворювань.

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2 який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу. Можуть пройти місяці, перш ніж буде розроблена ефективна вакцина.

Що можна зробити особисто: Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря) якщо ви захворіли. Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом.

Що кожен може зробити, щоб зберегти навколишнє середовище без мікроорганізмів: очищувати поверхні, до яких часто доторкаються, наприклад дверні ручки.

Дії вашої школи і плани, які ви розробляєте сьогодні, мають значення. Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в дошкільних та загально-освітніх навчальних закладах:

5. **Будьте підготовленими і поінформованими**

- Бути в курсі епідемічної ситуації із захворюваності, в тому числі про можливе закриття сусідніх навчальних закладів. Узгодити свої плани дій у разі ускладнення епідемічної ситуації із державними органами виконавчої влади.

6. **Навчайте школярів та персонал профілактики гострих респіраторних захворювань**

Навчання школярів і персоналу профілактиці гострих респіраторних захворювань за допомогою класних занять, відвідувань шкільної медсестри, веб-сайтів, листів, плакатів і оголошень.

Навчайте батьків, учнів і персонал щоденним профілактичним заходам, таким як перебування вдома під час хвороби (у разі легкої форми), прикривання рота під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мити руки з милом.

- Проінформуйте персонал про правила відпустки через хворобу.
- Повідомте батькам про правила відвідуваності. *Забезпечити додаткове навчання персоналу, яке включає:*
 - навчання персоналу для забезпечення сталої роботи закладу на випадок, якщо люди захворіють і їм необхідно залишитися вдома;
 - відділення хворих людей від здорових і відправка хворих додому якомога швидше.

7. **Підтримка чистоти навколишнього середовища і забезпечення учнів і вчителів матеріалами, що запобігають поширенню респіраторних захворювань**

Очищуйте часто поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, парти, клавіатури і дверні ручки.

Забезпечити витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний дезінфікуючий засіб для рук.

8. **Включення профілактики респіраторних захворювань в роботу і планування вашого закладу**

- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для написання або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої спільноти.
- Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом, батьками і учнями під час ускладнення епідемічної ситуації COVID-19.
- Поділіться з персоналом планами по боротьбі з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19.
- Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для школярів і персоналу.
- Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості прогулів через респіраторні захворювання. *
- Визначте способи продовження навчання учнів, якщо школи будуть закриті протягом тривалого періоду часу (наприклад, плани уроків на дому електронна пошта).• При необхідності призначте окрему кімнату і транспорт для хворих школярів і персоналу.

1. **II. Рекомендації для батьків:**

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в школі:

1. **Тримати дітей вдома, якщо вони захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря)**

Чому це важливо?

Дітям потрібен відпочинок, щоб одужати. Без достатнього відпочинку вашій дитині може знадобитися більше часу, щоб відчувати себе краще. Людям з ослабленою імунною системою часто потрібно ще більше часу, щоб відновитися.

2. Тримати хворих і здорових дітей окремо

Уникати контакту із особами з проявами респіраторного захворювання, тримайтеся на відстані не менше 1-2 м від хворих людей.

Шукати альтернативні способи участі дітей в зборах, наприклад дивитися їх по телевізору або в Інтернеті, щоб вони могли уникнути особистого контакту. Це особливо важливо для дітей з високим ризиком ускладнень грипу *Чому це важливо?*

Краплі, що містять вірус грипу, можуть переміщатися не менше ніж на 1-2 м, тому залишаючись на такій відстані від хворих людей, можна знизити ймовірність того, що ваша дитина захворіє.

3. Навчіть своїх дітей завжди прикривати рот під час кашлю і чхання

Переконайтеся, що ваші діти прикривають ніс і рот серветкою коли вони кашляють або чхають. Попросіть їх викинути використану серветку і негайно вимити руки.

Чому це важливо?

Прикривання носа і рота під час кашлю і чхання серветкою допомагає запобігти поширенню вірусу грипу через повітря і на ваших руках.

4. Навчіть дітей правильно мити руки

Переконайтеся, що ваші діти ретельно і часто мють руки з милом і водою.

Якщо мило і вода недоступні, дайте їм дезінфікуючий засіб для рук з вмістом спирту не менше 60% для очищення рук.

Навчіть їх, як важливо мити руки, перш ніж торкатися їх очей носа або рота.

Чому це важливо?

Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь і предметів, таких як столи і дверні ручки.

5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп'ютера, телефони і іграшки.

Чи видаляє мило і вода при очищенні респіраторні віруси, включаючи SARS-CoV-2?

- Так, застосування мила і води дозволяє ефективно очистити поверхні.
- Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтеся інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

Чому це важливо?

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 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.

6. Бути готовим і поінформованим.

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/>

Будьте в курсі політики відвідуваності навчального закладу. Знайте політику вашого роботодавця щодо відпустки через хворобу. *Чому це важливо?*

Знання запобіжних заходів і способів отримання достовірної інформації допоможе вам скласти план захисту себе, своїх дітей та інших осіб.