

ВИ МОЖЕТЕ ЗАХИСТИТИСЯ ВІД COVID-19



Регулярно мийте руки з милом 20–40 секунд



Обмежте близькі контакти з людьми (тримайте дистанцію не менше 1,5 м)



За перших симптомів ГРВІ надягніть маску і зверніться до сімейного лікаря



Під час кашлю прикривайте рот зігнутим ліктем чи одноразовою серветкою



Уживайте продукти лише після ретельної термообробки

Алгоритм дій

учасників навчального процесу щодо виконання вимог Наказу ректора Державного університету телекомунікацій «**Про посилення протиепідемічних заходів в університеті**» з метою недопущення коронавірусної хвороби під час освітнього процесу в університеті:

1. На вході/виході у навчально-лабораторний корпус та гуртожиток призначені групи контролю щоденно, шляхом вимірювання температури, огляду та опитування, серед студентів та співробітників виявляють осіб з підвищеною температурою, затрудненням дихання, кашлем та іншими ознаками гострого респіраторного захворювання (ГРЗ).

2. Перед початком кожного заняття викладач обов'язково опитує студентів щодо стану їх здоров'я.

3. Якщо виявлена особа із ознаками ГРЗ – вона не допускається до занять та відправляється додому із зобов'язанням обов'язково звернутися до лікаря.

4. Інформація про захворювання надходить завідувачому кафедрою (начальнику відділу)/директору центру/директору інституту, далі – проректору з адміністративно-господарської роботи.

5. Рішення про допуск до роботи/навчання учасників освітнього процесу після одужання, приймається директором інституту/директором центру/завідуючим кафедрою (начальником відділу) на підставі довідки встановленого зразка від лікаря/лікувального закладу про одужання.

6. Інформація про допуск до роботи/навчання учасників освітнього процесу надходить проректору з адміністративно-господарської роботи та будівництва.

Основні протиепідемічні заходи

Громадяни повинні захищати себе та інших шляхом дотримання необхідних заходів гігієни, тобто мити руки, не торкатися до обличчя, дотримуватися належного «респіраторного етикету», дистанціювання на індивідуальному рівні, ізоляції в місцевих установах або вдома в разі хвороби, при необхідності повідомляти про свої контакти з підтвердженим хворим.

Одягни маску!



Пам'ятай, що головний шлях розповсюдження вірусу COVID-19 – через повітря: аерозольний та повітряно-крапельний.

Ховай свого носа і рот.



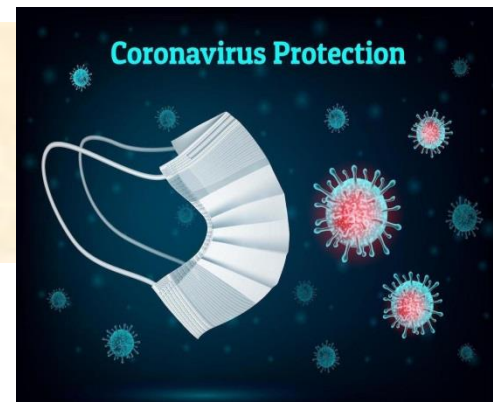
Правила безпечного носіння медичних масок



Що потрібно робити

- Перед тим, як брати маску потрібно вимити або продезінфікувати руки
- Перевірте маску на наявність розривів або пошкоджень
- Одягніть маску на обличчя так, щоб вона **щільно прилягала** до нього по краях
- Маска повинна **покривати ніс, рот і підборіддя**
- **Не торкайтеся** маски під час використання
- Перед зняттям маски необхідно вимити або продезінфікувати руки
- Знімайте маску за зав'язки або вушні петлі, взявшись за них ззаду
- Відведіть маску від обличчя і покладіть її в поліетиленовий пакет
- Після зняття маски обробіть або вимийте руки
- Тканинні маски рекомендується прати з милом в гарячій воді (не менше 60°C)

Правила безпечного носіння медичних масок



Чого не потрібно робити

- Маски з ознаками ушкоджень носити не слід
- Не носіть маску, якщо вона **нещільно сидить на обличчі**
- При носінні маски її **верхня кромка не повинна перебувати нижче носа**
- **Не користуйтеся маскою, якщо через неї важко дихати**
- Не знімайте маску, якщо в радіусі 1 м від вас знаходяться інші люди
- Якщо маска брудна або сира надягати її не слід

ПРАВИЛА КАШЛЬОВОГО ЕТИКЕТУ



Послідовність дій:

1. при кашлі та чханні прикрийте рот і ніс серветкою або згином ліктя;
2. відразу викиньте серветку в контейнер для сміття з кришкою;
3. обов'язково обробіть руки спиртовмісним антисептиком або вимийте їх водою з милом.



Download from
Dreamstime.com
This is a commercial stock image for promotional purposes only.

11896518
Mstasoy | Dreamstime.com

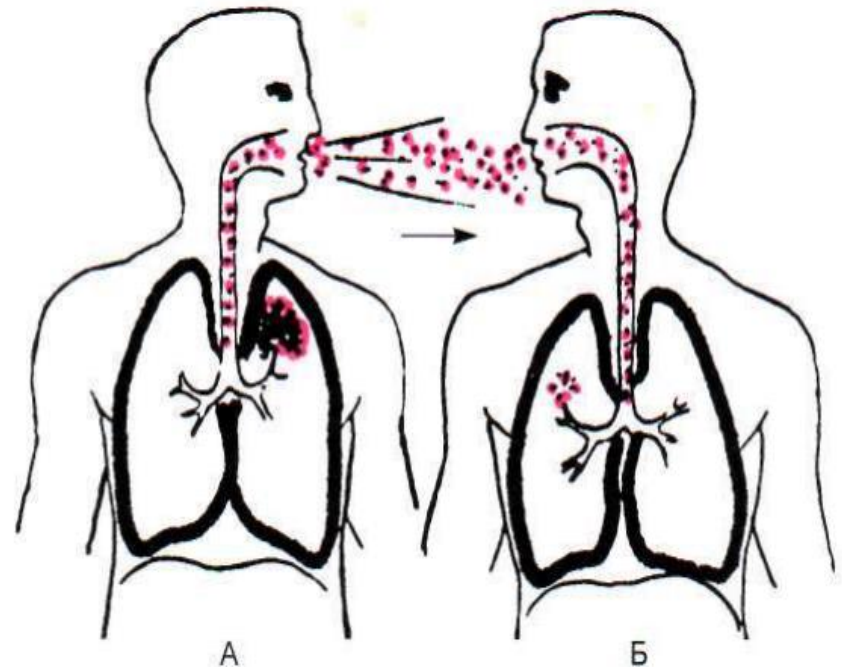


РЕСПІРАТОРНИЙ ЕТИКЕТ

Пам'ятайте, що є:

- безсимптомні форми коронавірусної інфекції,
- здорові носії вірусу SARS-Cov-2,
- хворі на Covid-19, які знаходяться в інкубаційному періоді.

Бесіда без масок не припустима на близькій відстані!



Дотримуйтеся 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.
- 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 (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.



Чисті руки - твій захист.

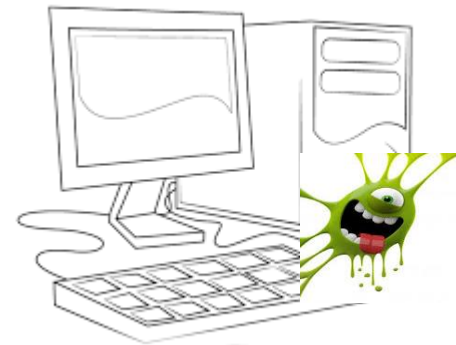
- Що потрібно робити
- Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою 20 – 40 секунд.
- Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.



Чисті руки - твій захист.

Чого не потрібно робити

- 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.



ЗАПАМ'ЯТАЙ ТА ВИКОНУЙ!

Щоб вберегтися від SARS-CoV-2:

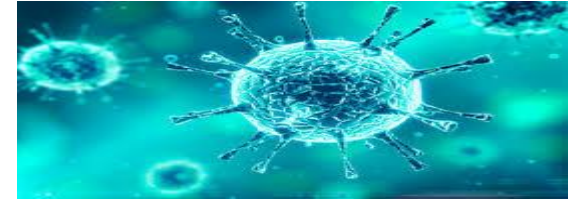
В навчальних кімнатах треба протирати поверхні дезінфікуючими засобами:

- дверні ручки, клавіатуру – серветками, які змочені спиртовмісними антисептиками;
- столи – серветками, які змочені 1% хлораміном або мильним розчином (стілець - після робочого дня).



- Дезінфікуйте часто, перед кожною парою.
- Призначайте чергового по групі або робіть це самотійно на своєму робочому місці.
- Пам'ятайте, що є безсимптомна форма хвороби і безсимптомні носії вірусу, а точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 в навколишньому середовищі на сьогодні не відомий!

Захворів - сиди вдома та виклич лікаря.

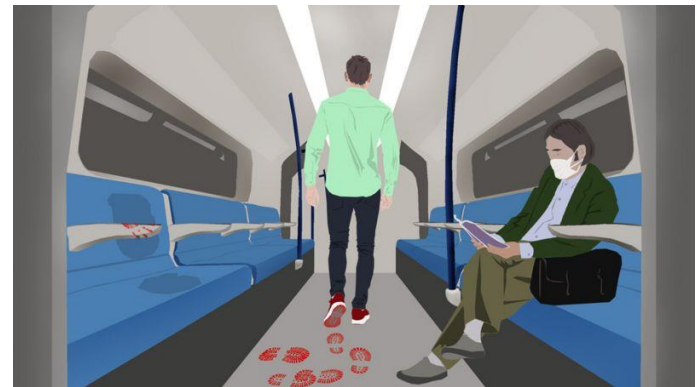
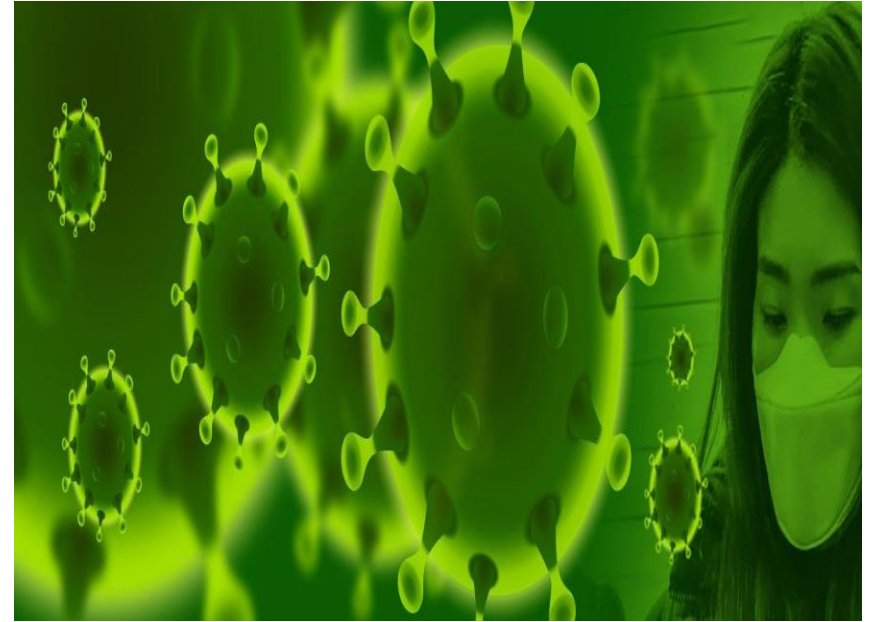


- При підвищенні температури, появу кашлю і скрутного дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою
- Симптоми ураження органів дихання в поєднанні з підвищенням температури можуть мати найрізноманітніші причини, серед яких може бути коронавірус SARS CoV-2.

- Багато відпочивайте.
- Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

Будьте готові та поінформовані

- Будьте в курсі епідемічної ситуації та використовуйте офіційні джерела:
- офіційний сайт ВОЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України»
<https://phc.org.ua/>





**ВИ МОЖЕТЕ ЗАХИСТИТИСЯ
ВІД COVID-19 !**

**Рекомендації підготовлені
кафедрою БЖД та ФВ.**