

Методические инструкции по мерам предосторожности распространения COVID-19

1. Нормативные ссылки

Настоящие Методические инструкции по мерам предосторожности распространения COVID-19 разработаны в соответствии со следующими документами:

1. О мерах по обеспечению безопасности населения Республики Казахстан в соответствии с Указом Президента Республики Казахстан «О введении чрезвычайного положения в РК». **Постановление МЗ РК № 32 от 09.04.2020г.**
2. Об усилении карантинных мер. **Постановление МЗ РК № 33 от 14.04.2020г.**
3. О внесении изменений в постановление Главного государственного санитарного врача Республики Казахстан от 14 апреля 2020 года №33-ПГВр «Об усилении карантинных мер». **Постановление МЗ РК № 34 от 17.04.2020г.**

2. Общие рекомендации

Методические инструкции определяют меры предосторожности распространения COVID-19.

1. Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
2. Для удаления вирусов регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) и помещения.
3. Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре), поэтому держитесь на расстоянии не менее 2 метров друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот, коронавирус распространяется этими путями.
4. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Для уменьшения риска заболевания, избегайте излишних поездок и посещений многолюдных мест.
5. Чтобы обезопасить себя и своих близких от заражения, крайне важно правильно носить маску:
 - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
 - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии. Если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
 - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
 - маски могут иметь разную конструкцию, быть одноразовыми или могут применяться многократно. Для предотвращения инфицирования самого себя, нельзя все время носить одну и ту же маску;
 - не используйте вторично одноразовую маску. Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
6. Если Вы обнаружили симптомы коронавирусной инфекции у себя или у родственника, живущего с Вами, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми (если имеются такие данные). Обращение за медицинской помощью по телефону позволит

специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

7. Ведите здоровый образ жизни. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

3. Симптомы и возможные осложнения COVID-19.

Симптомы коронавирусной инфекции: высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Осложнения коронавирусной инфекции: среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Уважаемые сотрудники университета и обучающие! Защитить себя и окружающих вы можете в том случае, если будете пользоваться проверенной информацией о коронавирусной инфекции (COVID-19) и применять необходимые меры профилактики. Следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения.