

СТАНОВИЩЕ

ОТНОСНО: Предпазване от заболявания и използването на еднократни маски за предпазване от въздушно-капкови инфекции.

Предпазването от инфекции изглежда трудна задача. Но чрез спазването на някои **прости правила** това може да се промени и да се предотвратят повечето инфекциозни заболявания.

Общи правила за предпазване от въздушно-капкови и контактни инфекции:

- Строго спазване на лична хигиена, ръцете да се мият с антибактериален сапун след пребиваване на обществени места или на места със отворен тип помещения с голям брой служители;
- Честото миене или дезинфектиране на ръцете спомага за предпазване от вируси и микроби. Микробите са навсякъде и могат да останат живи от няколко минути до няколко месеца, а вирусите до няколко часа;
- Щателно да се измиват ръцете с вода и сапун, особено след кихане и кашляне. Дезинфектантите за ръце на алкохолна основа или с кърпички за еднократна употреба намаляват количеството на вируси и микроби върху замърсени ръце, но измиването с вода и сапун е по-ефективно. Измиването на ръцете не е просто бързо изплакване, а трябва да продължи най-малко 20 секунди;
- Подсушаването да става с хартиена кърпичка(еднократна), а не с многократна кърпа от текстил, по която е много вероятно да има микроби и други нежелани вредители;
- Използване на дезинфектанти(разтвор, гел) на алкохолна основа след измиване;
- Да не се ползват чаша на колега, телефон или мишка на компютъра;
- При кихане да се притваря устата и да се обръща на обратната страна на срещупостоящия човек. Покриване добре на носа и устата при кашлица и кихане с маска или кърпичка;
- Повечето инфекциозни заболявания се предават по въздушно-капков път;
- Ако някой киха или кашля насреща Ви е добре да се извърти глава настрани;
- Да се стои на разстояние поне 1,5 м. при разговор, да се избягват многолюдни събирания, ръкостискания и прегръдки при среща с хора;
- Да не се докосва никаква част от лицето, особено носа и устата с неизмити ръце;
- Прием на средства за укрепване на имунна система. Засилване на имунитета си с храни, които са богати на вит. С. Ако се поемат допълнителни таблетки от този витамин, добре е в добавка да има и Цинк, който ускорява абсорбцията му;

- Пиене на колкото се може повече топли течности. Топлите напитки отмиват попадналите върху лигавицата на носоглътката вируси в стомаха, където те не могат да оцелеят, да се размножат и причинят вреда;

- Да не се допускат до работа заболелите от грип/вирусни инфекции или хора, при които има съмнение за заболяване;

- Дезинфекциране на дръжките на вратите и работните повърхности по няколко пъти на ден в офисите;

- Редовно проветряване на работните помещения(при възможност);

- При възможност да се постави ваксина.

Носене на предпазна еднократна маска. Правила:

- Преди поставянето на маската, ръцете да се измият добре със сапун и вода. Това ще предотврати замърсяване на маската с бактерии от ръцете.

- Маската трябва плътно да покрива носа и устата напълно.

- Гънките на най-горния слой на маската трябва да са обърнати надолу, за да покрият брадичката и металната лента трябва да бъде огъната плътно през носа.

- Ластичите или връзките , трябва да са здрави и да преминават зад главата над ушите и около врата под ушите.

- Избягване на докосване на маската след като тя е поставена, за да се предотврати неволното навлизането на микроби.

- След използване на маската, тя се отстранява внимателно и се изхвърля в биологично опасните отпадъци или се поставя в малка найлонова торбичка и се изхвърля в нормално кошче за боклук .

- Ръцете се измият старателно след свалянето на маската.

- Времето за ползване на една маска е относително, но се счита че тя е ефективна до 2 часа от поставянето ѝ;

- Никога да не се използва една и съща маска два пъти, както и маска ползвана от друг служител;

- Ако поставената се намокри или повреди по някакъв начин незабавно се подменя с нова веднага.

02.02.2020 г.
гр. София

Управител:.....
/Д-р Красимира Стойнова/

