

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ ВИЩОЇ ОСВІТИ (ЗВО) ЩОДО ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19 У СТУДМІСТЕЧКУ

Опара Н. М.,

к.с.-г.н., доцент кафедри безпека життєдіяльності

Гаркуль В. В.

директор студентського містечка

Полтавська державна аграрна академія

м. Полтава

В останній час спостерігається сумна картина – багато хто сміється над інфекцією, яка завойовує світ. Однак раніше чи пізніше прийдеться змиритися з думкою коронавірус – це не смішно. Адже тільки серйозне відношення і інстинкт самозбереження допоможуть пережити це випробовування.

Весь світ вже більше року бореться з вірусом SARS-CoV-2, що викликає захворювання COVID-19.

За цей час в світі захворіло і інфіковано хворобою – 130326822, одужало 99275667, померло – 2858306. Статистика по Полтавській області також невтішна: захворіло – 53237, одужало – 45309, померло – 1112.

В світі циркулює вже п'ять штамів хвороби. Два з них вже виявлені на території нашої області.

У Полтавській державній аграрній академії (нині Полтавський державний аграрний університет) з перших днів, коли стало відомо про загрозу, що несе нове захворювання багато уваги приділяють його профілактиці і недопущенню потрапляння на територію закладу вищої освіти (ЗВО). Адже в чотирьох гуртожитках ЗВО проживають 1400 здобувачів вищої освіти.

Для того, щоб профілактичні та попереджувальні заходи у боротьбі з хворобою були ефективними в першу чергу необхідно володіти інформацією про те, скільки вірус COVID-19 тримається на різних поверхнях.

1. На пластику – 5 діб.
2. На папері – 4-5 діб.
3. На сталі – 48 годин.
4. На медичних рукавичках – 8 годин.
5. На алюмінії – від 2-8 годин.
6. На дереві та склі – 4 години.
7. У повітрі – 3 години.

Ще в перші місяці розповсюдження COVID-19 у світі, у березні 2020 року, професор патології у Каліфорнійському університеті Сан-Дієго Джеймс Робб, що одним з перших молекулярних вірусологів в світі, працював з коронавірусом (1970-і роки ХХ-го століття) дав наступні прості та доступні рекомендації:

1. Ніяких рукостискань. Використовуйте інші способи привітання – кивок, зіткнення кулаками, ліктями.
2. Використовуйте свій кулак, щоб доторкнутися вимикачів світла, кнопок ліфту і таке інше. Піднімайте дозатор бензину, обернувши руку паперовим рушником, або використовуйте одноразові рукавички.
3. Відкривайте двері закритим кулаком, або стегном – не беріться за ручку рукою. Це особливо важливо для туалетів і дверей в громадських місцях.
4. Використовуйте дезінфікуючі серветки. Протирайте ними усе, включаючи ручки і дитяче сидіння у продуктових візочках.
5. Мийте руки з милом протягом 10-20 секунд, приходячи додому або на навчання чи роботу. Використовуйте дезінфікуючі засоби для рук на спиртовій основі, що містить 60% спирту, якщо у Вас не має можливості помити руки.
6. Тримайте пляшечку з дезінфікуючим засобом при вході у домівку. Дезінфікуючий засіб повинен бути у вашому автомобілі – використовуйте його після заправки, доторкання до будь-яких забруднених поверхонь.
7. Якщо приходить кашляти, або чхати, то робіть це в одноразову серветку і зразу ж її викидайте.

Використовуйте свій лікоть, якщо не має іншої можливості і Ваш одяг бути містити вірус, який може передаватися, до тижня і більше!

Важливе зауваження, яке озвучив професор Джеймс Робб – коронавірус передається при кашлі та чханні. Всі поверхні, де ці краплі приземляються, заразні у середньому протягом тижня.

Що треба мати у повсякденному користуванні:

1. Латексні або нітрилові рукавички. Їх використовують (підбиравши відповідні розміри) для походів по крамницях, використання бензонасосу і інших видів діяльності за межами приміщень.
2. Одноразові хірургічні маски. Ми доторкаємося руками до носу або роту 90 разів на добу, навіть не знаючи про це. Маска не попередить потрапляння при прямому чханні хворого, але захистить Вас від доторкання брудними руками носа або рота.
3. Дезінфікуючі засоби для рук повинні бути на спиртовій основі і містити більше 60% спирту.
4. Запасіться таблетками цинку. Доведено, що вони блокують розмноження коронавірусу у горлі та носоглотці. Використовуйте таблетки за призначенням декілька разів на добу, коли відчуваєте ознаки застуди. Краще всього лягти і дати таблетці розчинитися у задній частині горла та носоглотки.

А яких же правил треба дотримуватися коли людина лікується амбулаторно, тобто в тому місці де проживає:

1. Хворого на COVID-19 треба розмістити у добре провітрюваному приміщенні.
2. Слід обмежити кількість осіб, які здійснюють догляд за хворим (одна особа не з категорії ризику розвитку ускладнень).

3. Особи, які перебувають з хворим в одному приміщенні повинні підтримувати відстань від хворого не менше одного метру.
4. Слід обмежити рух хворого та мінімізувати загальний простір, переконатися, що загальні приміщення (кухня, ванна кімната, вбиральня) добре провітрюються.
5. По можливості, тримайте вікна відкритими. Потрібно проводити гігієну рук після будь-яких контактів із хворим. Практику гігієни рук, шляхом їх миття з милом і водою, слід виконувати до і після приготування їжі, перед вживанням їжі, після відвідування туалету та кожного разу, коли руки видимо забруднені. Якщо руки видимо чисті, для гігієни рук рекомендовано використовувати спиртовмісний антисептик для рук.
6. Для висушування рук після виконання практики миття з милом та водою рекомендовано використовувати одноразові паперові рушники.
7. Слід дотримуватися респіраторної гігієни і етикету кашлю – прикривати рот і ніс під час кашлю або чхання за допомогою одноразових паперових серветок, тканинних серветок (перед повторним використанням слід випрати). В разі відсутності серветок, потрібно чхати і кашляти в згин ліктя. Після кожного кашлю помийте руки з милом і водою або обробіть спиртовим антисептиком.
8. Необхідно відмовитися від багаторазового використання тканин та інших багаторазових матеріалів для гігієни рота або носа. Якщо це неможливо, відповідним чином очищуйте їх після використання (періть хустинки, використовуючи звичайне мило або мийний засіб та воду).
9. Уникайте обміну зубними щітками, цигарками, спільного користування посуд і постільною білизною. Посуд необхідно мити з милом або мийним засобом та водою і використовувати повторно (викидати/утилізувати посуд не варто)
10. Необхідно очищати і дезінфікувати поверхні ванної та туалету щонайменше один раз на день звичайним побутовим мийно-дезінфікуючим засобом.
11. Заборонено струшувати брудну білизну. Необхідно уникати прямого контакту шкіри та одягу із забрудненою білизною.
12. Особи, які мають симптоми хвороби, повинні залишатися вдома до тих пір, поки у них не буде доведено відсутність хвороби на підставі клінічних та/або лабораторних результатів.
13. Всі ті, хто мешкає з особами в одному приміщенні вважаються контактними особами.
14. Якщо у осіб, які мешкають з хворими на COVID-19 у одному приміщенні виникають симптоми гострої респіраторної інфекції, з лихоманкою, кашлем, болем у горлі та ускладненим диханням, то до них потрібно застосовувати заходи, як до підозрілих хворих на COVID-19.

Хто ж вважається контактною особою? Це особи, які за дві доби до та 14 днів після появи симптомів у хворого мали прямий фізичний контакт із ймовірним або підтвердженим випадком COVID-19, перебувала в зоні хворого під час кашлю чи доторкалась руками до його використаних

серветок, а також контактувала з хворим на відстані до одного метра протягом 15 хвилин і більше, за умови невикористання відповідних засобів захисту або з підозрою щодо неправильного їх використання.

Також контактною особою вважається та людина, яка перебувала у закритому приміщенні (аудиторії, кімнаті для засідань, залі очікування) з хворим на COVID-19 протягом 15 хвилин і більше на відстані менше одного метру.

Контактні особи підлягають самоізоляції на 14 днів від останнього контакту із підтвердженим або ймовірним випадком та завершують самоізоляцію без додаткових лабораторних досліджень.

Контактні особи можуть припинити самоізоляцію, якщо отримали негативний результат ПЛР-тесту на COVID-19, який здали не раніше 8-го дня, від моменту останнього контакту з хворим на COVID-19.

Для моніторингу самоізоляції використовується електронний сервіс «ВДОМА» Єдиного державного веб-порталу електронних послуг. Із метою перевірки наявності симптомів за контактними особами встановлюється моніторинг стану здоров'я шляхом побутових візитів, онлайн або телефоном. Якщо після контакту з хворим на COVID-19 у Вас з'явилась слабо виражена симптоматика COVID-19, то в такому випадку сімейний лікар направляє на проходження лабораторного обстеження методом ПЛР на COVID-19.

У випадку отримання позитивного результату тесту на COVID-19, або в разі не проходження тестування, пацієнт має самоізолюватися мінімум на 13 днів від дня появи симптомів.

Хворий повинен суворо дотримуватися респіраторної гігієни і етикету кашлю (в тому числі щодо носіння медичної хірургічної маски, гігієни рук та фізичного дистанціювання, у випадках коли самоізоляція неможлива).

Шановні мешканці гуртожитків! Бережіть своє здоров'я і здоров'я оточуючих! Дотримуйтеся усіх правил щодо попередження розповсюдження і захворюваності на COVID-19.

Список використаних джерел

1. Інтернет-ресурс <https://phc.org.ua/news/scho-var-to-znati-pro-covid-19>.
2. Никаких рукопожатий, открывайте двери закрытым кулаком или бедром!!! Всеукраїнська газета «Факти и комментарии». 19-25.03.2020р. с.8.
3. Коли ваші рідні захворіли на COVID-19: лікар назвав основні правила, яких потрібно дотримуватися. Обласна газета «Село Полтавське» №36(24,09.2020 р.) с. 2.