

ЕСЛИ В ОБСЛУЖИВАЮЩЕМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА КОРОНАВИРУС ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ КОРОНАВИРУСОМ

Содержание

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА	1
ЕСЛИ У РАБОТНИКА МОЖЕТ БЫТЬ КОРОНАВИРУС	4
ЕСЛИ У КЛИЕНТА МОЖЕТ БЫТЬ КОРОНАВИРУС	7
ЛЕЧЕНИЕ КОРОНАВИРУСА И РЕКОМЕНДАЦИИ	9

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА

Дезинфекция рук:

- нанесите на кисти рук порцию дезинфицирующего средства;
- потрите друг о друга ладони;
- протрите тыльную сторону кистей рук;
- протрите участки между пальцами;
- протрите большие пальцы рук круговыми движениями, зажав их поочередно в ладони другой руки;
- протрите большие концы пальцев рук круговыми движениями, зажав их поочередно в ладони другой руки;
- растирайте кисти рук до тех пор, пока они не высохнут;
- вся операция длится 30 секунд.



Мытье рук:

- хорошенько намочите кисти рук;
- нанесите на кисти рук достаточную порцию моющего средства;
- натрите кисти руки моющим средством, обращая особое внимание на ладони, участки между пальцев и запястья;
- рекомендуемая продолжительность мытья рук – не менее 20 секунд;
- тщательно ополосните кисти рук;
- высушить или вытрите кисти руки, пока они будут полностью сухими.



Использование защитных перчаток:

- выполните дезинфекцию или мытье рук перед использованием перчаток;
- защитные перчатки следует надевать только на очищенные и сухие руки;
- важно правильно снимать перчатки. Возьмитесь за внешнюю поверхность перчатки и стяните перчатку с руки таким образом, чтобы испачканная сторона осталась внутри. Засуньте обнаженную руку в устье другой перчатки и снимите таким образом, чтобы перчатки остались одна внутри другой, чистой поверхностью наружу;
- выполните антисептическую обработку (дезинфекцию) рук или мытье рук;
- при необходимости попросите проходящую медсестру показать, как правильно снимать перчатки;
- не следует дезинфицировать защитные перчатки!

Надевание и снятие защитной маски:

- выполните дезинфекцию или мытье рук перед использованием защитной маски;
- поместите маску плотно на лицо таким образом, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок, а верхний край маски чтобы доходил почти до переносицы;
- к надетой маске больше нельзя прикасаться, и во время использования ее нельзя опускать на шею;
- максимальное время ношения маски – 3 часа или до тех пор, пока она не станет влажной;
- снимите маску, прикасаясь только к креплениям маски. Ни в коем случае не прикасайтесь к внутренней и внешней поверхностям маски. Выбросьте маску, по возможности, в мусорный ящик, закрываемый ногой;
- выполните дезинфекцию рук или мытье рук.

Самодельные маски:

- процесс надевания и снятия проходит так же, как и в случае защитной маски (см. предыдущий пункт);
- максимальное время ношения составляет 2–3 часа или до тех пор, пока она не станет влажной;
- после каждого использования стирайте маску при температуре 90 °С;
- дайте маске как следует высохнуть;
- погладьте маску утюгом на максимальной температуре нагрева.

При отсутствии маски можно использовать альтернативные варианты:

- шарф или другой предмет одежды, которым можно закрыть область рта, подбородка и носа (обращайтесь с ним таким же образом, как с самодельной маской – то есть стирайте и гладьте утюгом);
- носовой платок / хозяйственная бумага – держите их перед собой, избегайте трогать / прикасаться ими к области рта и носа;
- процесс надевания и снятия проходит так же, как и в случае защитной маски (см. предыдущий пункт).

ЕСЛИ У РАБОТНИКА МОЖЕТ БЫТЬ КОРОНАВИРУС

Подозрение на коронавирус возникает, если имеются как минимум два из следующих трех симптомов (другие признаки заболевания могут различаться):

- Сухой кашель;
- Жар (37,5 °C и более);
- Затрудненное дыхание (одышка);

+ Контакт с человеком, зараженным коронавирусом.

Не забывайте, что в настоящее время активно циркулируют также грипп (А и В) и другие вирусные заболевания. Не каждый случай кашля, насморка и повышенной температуры тела связан с коронавирусом.

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- Заболевшего работника или работника с подозрением на заболевание следует немедленно отправить домой.
- Немедленно сообщите своему непосредственному руководителю о подозрении на заболевание.
 - о Если непосредственный руководитель недоступен, позвоните следующему руководителю (оперативный куратор -> руководитель по командной работе -> региональный руководитель -> менеджер по рабочей среде (в случае заболевания работника) / советник по укреплению здоровья (в случае заболевания клиента).
- При обнаружении симптомов следует звонить семейному врачу или на консультационный номер семейного врача 1220 – **обязательно сообщите врачу информацию о том, что вы работаете в попечительском учреждении (hoolekandeesutus). Так больше вероятность того, что вам выпишут направление на прохождение теста на коронавирус.**
- Работник немедленно помещается в карантин как минимум на 14 дней.
 - о Карантин означает, что в течение 14 дней работник находится у себя дома и не посещает многолюдных мест.
- Руководитель по командной работе дает вводную информацию, чтобы другие работники начали влажную уборку и дезинфекцию подразделения, используя при этом средства индивидуальной защиты (перчатки и, по возможности, многоразовые маски).
 - о Поверхности, на которые следует обратить внимание в первую очередь: туалеты, дверные ручки, раковины и смесители, поручни, а также поверхности, к которым работник прикасался.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ

- Тщательная уборка подразделения:
 - о Полы следует вымыть 2%-ным раствором Chemipharm Des New (20 мл концентрата Des New и 980 мл воды).
 - о Все прочие поверхности (дверные ручки, ручки шкафов, столы, смесители, поручни и т. д.) следует очистить бактерицидом (Bactericid).
 - о Тряпку из микроволокна (микрофибры) следует смочить средством (сделав не просто влажной, а мокрой), после чего следует выполнить влажную уборку с мытьем поверхностей.
 - о После уборки следует положить все-тряпки и швабры в стиральную машину и выстирать при температуре 90 °C.
 - о Если это возможно, следует установить один мусорный ящик, открываемый ногой и предназначенный для одноразовых средств индивидуальной защиты. Если открываемых ногой мусорных ящиков нет, установите отдельный мусорный ящик для одноразовых средств индивидуальной защиты и опорожняйте его несколько раз в день.
 - При опорожнении мусорного ящика используйте защитные перчатки.

Дезинфекция рук

- нанесите на кисти рук порцию дезинфицирующего средства;
- потрите друг о друга ладони;
- протрите тыльную сторону кистей рук;
- протрите участки между пальцами;
- протрите большие пальцы рук круговыми движениями, зажав их поочередно в ладони другой руки;
- протрите большие концы пальцев рук круговыми движениями, зажав их поочередно в ладони другой руки;
- растирайте кисти рук до тех пор, пока они не высохнут;
- вся операция длится 30 секунд.

Мытье рук

- хорошенько намочите кисти рук;
- нанесите на кисти рук достаточную порцию моющего средства;
- натрите кисти руки моющим средством, обращая особое внимание на ладони, участки между пальцев и запястья;
- рекомендуемая продолжительность мытья рук – не менее 20 секунд;
- тщательно ополосните кисти рук;
- высушить или вытрите кисти руки, пока они будут полностью сухими.

Использование защитных перчаток

- выполните дезинфекцию рук перед использованием перчаток и после их использования;
- защитные перчатки следует надевать только на очищенные и сухие руки;
- важно правильно снимать перчатки. Возьмитесь за внешнюю поверхность перчатки и стяните перчатку с руки таким образом, чтобы испачканная сторона осталась внутри. Засуньте обнаженную руку в устье другой перчатки и снимите таким образом, чтобы перчатки остались одна внутри другой, чистой поверхностью наружу;
- выполните антисептическую обработку рук (дезинфекцию);
- при необходимости попросите приходящую медсестру показать, как правильно снимать перчатки;
- не следует дезинфицировать защитные перчатки!

Надевание и снятие защитной маски

- выполните дезинфекцию рук перед использованием защитной маски и после ее использования;
- поместите маску плотно на лицо;
- к надетой маске больше нельзя прикасаться, и во время использования ее нельзя опускать на шею;
- снимите маску, прикасаясь только к креплениям маски. Ни в коем случае не прикасайтесь к внутренней и внешней поверхностям маски. Выбросьте маску, по возможности, в мусорный ящик, закрываемый ногой;
- выполните дезинфекцию рук.

Использование самодельных масок:

- процесс надевания и снятия проходит так же, как и в случае защитной маски (см. предыдущий пункт);
- максимальное время ношения составляет 2–3 часа или до тех пор, пока она не станет влажной;
- после каждого использования стирайте маску при температуре 60–90 °С;
- дайте маске как следует высохнуть;
- погладьте маску утюгом на максимальной температуре нагрева.

При отсутствии маски можно использовать альтернативные варианты:

- шарф или другой предмет одежды, которым можно закрыть область рта, подбородка и носа (обращайтесь с ним таким же образом, как с самодельной маской – то есть стирайте и гладьте утюгом);
- носовой платок / хозяйственная бумага – держите их перед собой, избегайте трогать / прикасаться ими к области рта и носа;
- процесс надевания и снятия проходит так же, как и в случае защитной маски (см. предыдущий пункт).

Следите за своим здоровьем – измеряйте себе температуру тела термометром каждое утро.

ЕСЛИ У КЛИЕНТА МОЖЕТ БЫТЬ КОРОНАВИРУС

Подозрение на коронавирус возникает, если имеются как минимум два из следующих трех симптомов (другие признаки заболевания могут различаться):

- Сухой кашель;
- Жар (37,5 °С и более);
- Затрудненное дыхание (одышка);

+ Контакт с человеком, зараженным коронавирусом.

Не забывайте, что в настоящее время активно циркулируют также грипп (А и В) и другие вирусные заболевания. Не каждый случай кашля, насморка и повышенной температуры тела связан с коронавирусом.

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Изоляция клиента

- Заболевшего клиента следует немедленно отделить в своей комнате (при необходимости следует поместить в эту же комнату клиентов с такими же симптомами).
- Объясните клиенту, почему он должен находиться только в своей комнате во время болезни.
- Не запирайте клиента в комнате!
- Настоятельная рекомендация: следует подвергнуть изоляции (в соответствии с типом попечительского дома) целый отдел, а в многоквартирном доме – квартиру или семейный дом. Это означает, что, по возможности, запирается дверь общего пользования, чтобы клиент не мог ходить в гости в другую «семью». Без насущной необходимости работник не посещает другие отделы / квартиры в многоквартирном доме / семейные дома.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ

Сокращение передвижений клиента

- сократите передвижения клиента настолько, насколько это возможно;
- по возможности выполняйте все процедуры в комнате клиента (включая прием пищи);
- при любом передвижении (например, при посещении туалета), по возможности, просите клиента надеть одноразовую маску;
- при нахождении в комнате клиента, по возможности, просите клиента носить маску, поскольку маску должен носить, прежде всего, инфицированный человек. Если клиент находится в комнате один, ему не требуется носить маску. По возможности, носите маску и сами;
- при любом передвижении (например, после посещения туалета или возвращения с улицы) продезинфицируйте контактные поверхности (раковину (особенно смесители!), унитаз и сиденье с крышкой унитаза, дверные ручки).

Уход за бытовыми принадлежностями клиента

- у клиента имеются личные посуда для пищи, столовые приборы и стакан для питья;
- посуда многократного пользования моется в посудомоечной машине с горячей водой и моющим средством. Если машина не имеет такой возможности, можно использовать одноразовую посуду;
- у клиента имеются собственные полотенца;
- свои бытовые принадлежности клиент не делит с другими.

Уборка помещений

- Тщательная уборка подразделения:
 - Полы следует вымыть 2%-ным раствором *Chemipharm Des New* (20 мл концентрата *Des New* и 980 мл воды).
 - Все прочие поверхности (дверные ручки, ручки шкафов, столы, смесители, поручни и т. д.) следует очистить бактерицидом (*Bactericid*).
 - Тряпку из микроволокна (микрофибры) следует смочить средством (сделав не просто влажной, а мокрой), после чего следует выполнить влажную уборку с мытьем поверхностей.
 - После уборки следует положить все-тряпки и швабры в стиральную машину и выстирать при температуре 90 °С.
 - Если это возможно, следует установить один мусорный ящик, открываемый ногой и предназначенный для одноразовых средств индивидуальной защиты. Если открываемых ногой мусорных ящиков нет, установите отдельный мусорный ящик для одноразовых средств индивидуальной защиты и опорожняйте его несколько раз в день.
 - При опорожнении мусорного ящика используйте защитные перчатки;
- изоляционную комнату убирайте в последнюю очередь, после уборки других комнат;
- уборка начинается с очистки расположенных рядом с клиентом предметов и постели. В самом конце очищается пол;
- при уборке используйте средства индивидуальной защиты, имеющиеся в изоляционной комнате;
- контактные поверхности (особенно дверные ручки, раковина и смеситель) следует дезинфицировать ежедневно не менее 3 раз;
- проветривайте комнаты регулярно, каждый день (например, когда клиент в туалете);
- прочие поверхности в попечительском доме следует очищать несколько раз в день;
- в случае возникновения вопросов обратитесь к непосредственному руководителю.

Прекращение изоляции клиента

- изоляция может быть прекращена не ранее, чем через 12 дней после появления симптомов;
- при этом жар у клиента должен не наблюдаться в течение как минимум последних 48 часов, острые респираторные симптомы – в течение 24 часов.
- В случае необходимости проконсультируйтесь у приходящей медсестры и/или семейного врача / семейной медсестры клиента.

Ежедневно проверяйте температуру тела у всех клиентов!

Единственное, что реально помогает против распространения вируса:

- частое и правильное мытье рук;
- регулярная очистка поверхностей;
- избегание трогания области лица, если не выполнена антисептическая обработка рук;
- дистанцирование от инфицированного клиента.

ЛЕЧЕНИЕ КОРОНАВИРУСА И РЕКОМЕНДАЦИИ

Подозрение на коронавирус возникает, если имеются как минимум два из следующих трех симптомов (другие признаки заболевания могут различаться):

- Сухой кашель;
 - Жар (37,5 °C и более);
 - Затрудненное дыхание (одышка);
- + Контакт с человеком, зараженным коронавирусом.

Не забывайте, что в настоящее время активно циркулируют также грипп (А и В) и другие вирусные заболевания. Не каждый случай кашля, насморка и повышенной температуры тела связан с коронавирусом.

Рекомендации

- лучшее лечение – это достаточные отдых и сон;
- предлагайте клиенту много пить (воду, чай, морс, сок). При необходимости – часто и в небольшом количестве. Не предлагайте кофе или другие содержащие кофеин напитки, поскольку кофеин выводит жидкость из организма;
- привлекайте и мотивируйте клиента поесть, даже если у него нет аппетита;
- мотивируйте клиента не курить.

Лечить следует симптомы, и это можно делать с помощью лекарственных средств, продаваемых без рецепта

ЖАР

- Очень важно, чтобы больной с жаром употреблял достаточное количество жидкости.
- Больного с высокой температурой тела нельзя держать завернутым в одеяла.
- Для измерения температуры используйте бесконтактный термометр или градусник; после каждого клиента следует очищать и дезинфицировать градусник.
- Следует сбивать высокую температуру тела, превышающую 38,5 °C.
- Для снижения жара отдавайте предпочтение парацетамолу, или же в качестве альтернативы может использоваться ибупрофен.
- В случае парацетамола разрешенная для взрослого доза составляет 1000 мг через каждые 4 часа (не чаще!) или по мере необходимости; при этом максимальное количество за день не может превышать 4000 мг в сутки.
- Когда вы сомневаетесь в дозировке, проконсультируйтесь уходящей медсестры или по консультационному номеру семейного врача 1220.

КАШЕЛЬ

- Прежде всего, много пить – чем больше больной пьет, тем жидче слизь в носу и легких.
- Создание пара с помощью физиологического раствора / в виде ингаляций может принести облегчение при сухом кашле. У разных клиентов используйте отдельные маски.
- Использование отхаркивающих средств в случае обычной вирусной инфекции дыхательных путей как правило не оправданно. Если возникнет необходимость (попросите уходящую медсестру оценить ситуацию или проконсультируйтесь у семейного врача), из числа лекарственных средств, продаваемых без рецепта, для этого предназначены Gelomyrtol и ACC.

- В случае боли в горле используйте имеющиеся в вашем попечительском доме лекарственные средства, продаваемые без рецепта: например, продукцию Nexoral или Vipis либо Decatylen Natural Spray.
- Полоскание горла соленой водой, имеющей комнатную температуру.

НАСМОРК

- Используйте продаваемые без рецепта назальные спреи и капли, содержащие ксилометазолин (Xylometasolin) – Xymelin, Otrivin, Septanasal, Sudafed и т. д. Разрешается использовать в течение 5 дней подряд, 3–4 раза в день.
- При необходимости следует промывать нос клиенту солевым раствором (готовые растворы: Quixx, Nimer и т. д.).

Свяжитесь по телефону с семейным врачом клиента или позвоните по консультационному телефону семейного врача 1220, если:

- У клиента жар более 38,5 °С сохраняется более 3 суток;
- Жар не снижается при приеме жаропонижающего средства в правильной дозировке;
- Вам нужна консультация касательно способов смягчения симптомов.
- Не приходите с клиентом к семейному врачу или в отделение экстренной медицины (ЭМО), если есть подозрение на коронавирус.
- Не стесняйтесь обращаться за консультацией также и в случае других беспокоящих симптомов.

Вызывайте бригаду скорой помощи (телефон 112), если у клиента:

- Боль в груди, нехватка воздуха, затрудненное дыхание (дышит тяжело, быстро, с одышкой);
- Нарушения сознания;
- Крайнее бессилие, сонливость, изменившийся цвет лица (бледность);
- Жар более 40 градусов, и жаропонижающие средства не снижают высокую температуру;
- Хроническое заболевание обострилось и требует немедленного вмешательства.

Звоните на бесплатную информационную линию по коронавирусу (телефон 1247), если у вас есть какие-либо вопросы, связанные с коронавирусом.

Если в команде вашего обслуживающего подразделения есть подходящая медсестра, не стесняйтесь консультироваться и общаться с ней!