Бережіть себе та своїх близьких!

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД ІНФЕКЦІЇ: ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ (НЕМЕДИЧНА МАСКА ТА АНТОИСЕПТИКИ)

м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул.Глинки, будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:

Що таке новий коронавірус SARS-CoV-2 (2019-nCoV)?

Новий коронавірус 2019 року (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) — це новий вірус, який спричиняє розвиток респіраторних захворювань у людей

Поради щодо використання немедичних (тканинних) масок

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, для зменшення ризику інфікування SARS-CoV-2 ідеальним поєднанням тканин і кількості шарів, є:

- зовнішній шар з гідрофобного матеріалу (поліпропілен, поліестер або їх суміш);
- середній шар з гідрофобного синтетичного матеріалу (поліпропілен) або з матеріалу, який посилює фільтрувальні властивості захисної маски (бавовна);
- внутрішній шар з гідрофільного матеріалу (бавовна або тканини з домішками бавовни).

Маски, виготовлені з пористих тканин, як-от марля, мають вкрай низьку фільтрувальну ефективність – не більше 3%, навіть за великої кількості шарів. Тому застосовувати їх не раціонально.

Під час вибору тканинної маски слід звернути увагу на:

- розмір – необхідно підбирати індивідуально, особливо якщо мова йде про дітей (маска має щільно прилягати до носа, рота і підборіддя, але не здавлювати);
- фіксацію – ремінці або вушні петлі мають щільно тримати маску на обличчі, але не передавлювати голову (ремінці) або вуха (петлі);
- колір – світлий, аби дитина та батьки могли чітко визначити ступінь її забруднення для своєчасної заміни;
- декоративне оздоблення – не рекомендовано використовувати маски з вишивкою, наліпками, написами, оскільки вони можуть посилювати опір диханню (створювати відчуття недостатності повітря);
- матеріали – мають бути стійкі до дії температур під час прання.

Прати маску необхідно щонайменше після одного дня використання при температурі не менше 60 °C протягом 60 хвилин.

Дитині протягом навчального дня необхідно щонайменше дві маски для зміни в разі забруднення.

Рекомендовано, щоб дитина самостійно обирала собі маску або зробіть її разом, такий підхід підвищить прихильність до носіння маски.

Чітко та зрозуміло поясніть дитині як правильно надягати, носити, знімати маску. Покажіть це дитині особистим прикладом.

Якщо на вас маска, чхати слід:

- після зняття маски (не рекомендовано застосовувати маску на підборіддя, чіпати її руками за внутрішню чи зовнішню поверхні);
- у згин ліктя або паперову серветку (серветку слід викинути у смітник, а руки помити з милом і водою або обробити спиртовмісним антисептиком).

Не рекомендовано чхати в маску, але якщо так сталося – необхідно негайно її замінити.

Як правильно застосовувати антисептик для рук?

Зараз дуже багато людей, які не зовсім правильно використовують антисептичні та дезінфікуючі засоби і з точки зору попередження можливих алергій, і з точки зору кількості застосування препарату, частоти його застосування і, найголовніше, з точки зору того, що треба робити, коли ви застосували засіб. Особливо йдеться про спиртові антисептики.

Одразу після нанесення антисептичного засобу обов’язково треба нанести крем. Спирт знищує ліпідну мантію, шкірне сало, яке в нас в нормі захищає шкіру. Тому лише після нанесення крему можна говорити, що у вас не буде дерматитів та алергічних реакцій.

Відтак загальною черговістю дій при дезінфекції рук є:

1. Обробити руки антисептиком не менше 20 секунд: тільки експозиція в 20 секунд дозволяє знищити мікроби, вірусні агенти на поверхнях наших долонь;
2. Після антисептику змастити руки кремом: бувають антисептики, в які додається трохи гліцерину і які не так сушать шкіру. Проте, якщо у вас засіб, який не містить гліцерину, то у випадку, коли спирт висохне, є дуже велика вірогідність, що виникне сухість і, в наслідок цього, дерматологічні проблеми.

Чи можна робити антисептик вдома?

Так, проте дуже важливо витримувати пропорції в складі того чи іншого антисептику: в ньому має бути мінімум 70 % спирту, але якщо його буде забагато, це може викликати й опіки, й алергічні реакції, й змив шкірного жиру, який захищає нашу шкіру, в тому числі й від вірусної інфекції.