

Индивидуална защита от COVID-19

(източник: www.dw.com/bg)

Коронавирусът се разпространява във все повече страни в Европа. Твърди се, че причини за паника няма. Но все пак: трябва да знаем как да се предпазим от вируса. Следвайте тези съвети, за да намалите риска от зараза.

Новият коронавирус Ковид-19 е глобално предизвикателство. Всеки отделен гражданин, но и фирмите, институциите и организациите могат да предприемат мерки, за да се опазят от вируса.

Подготовката се концентрира върху три основни сфери:

- да се заразят колкото се може по-малко хора
- частните домакинства да разполагат с жизненоважни продукти, необходими в краен случай
- да се избягва всяването на паника и налагането на големи ограничения

Какво може да направи всеки един от нас?

Ето кои са конкретните мерки, които гарантират индивидуалната защита от заразата:

- поддържайте дистанция спрямо болелите (един до два метра)
- редовно и внимателно мийте ръцете си (най-малко 20 секунди със сапун, до китките)
- избягвайте ръкостисканията и прегръдките
- изработвайте си самозащитни рефлексии: натискайте бутона на асансьора или ключа за лампата например с лакът, вместо с пръсти
- избягвайте оживените места и масовите събития, поставяйте си приоритети
- докосвайте по-рядко лицето си или лицата на приятели и роднини
- не докосвайте с пръсти устните си, очите и носа си
- при необходимост слагайте ръкавици, перете ги или ги сменяйте ежедневно
- не кихайте в ръка, а в сгъвката на лакътя
- изхвърляйте бързо използваните хартиени носни кърпички

- предпазните маски са твърде малка защита за здравите хора; от дишането те се овлажняват, само след 20 минути губят защитните си свойства - затова те трябва да се използват само от медицинския персонал

Може ли така да се прекъсне веригата на заразата?

Коронавирусът се предават по въздушно-капков път, той се размножава в гърлото. Оттам - чрез кихане, кашляне и издихване на носа - вирусът може да излезе от организма по-бързо, отколкото от белите дробове. Така Ковид-19 може отново да стигне до различни повърхности и от ръцете да се придвижи към лигавицата на други хора и да ги зарази.

Какво могат да направят работодателите?

- могат да осигурят възможности за работа от къщи, т.нар. хоумофис; това важи в най-голяма степен за болните или застрашени служители - те би трябвало да останат у дома
- служителите с остри симптоми на заболяване на дихателните пътища (например кашлица или затруднения с дишането) или тези, които се разболяват в течение на деня, трябва веднага да бъдат отделени от другите и да бъдат изпратени вкъщи
- фирмите трябва да се погрижат за доброто качество на въздуха по работните места и в общите помещения - например като сменят филтрите на вентилационните системи
- работодателят трябва да осигури и възможности за поддържане на хигиената на ръцете - сапун и хартиени кърпи, но и препарати за почистване на клавиатурата на компютъра
- повърхностите на работното място трябва редовно да се почистват
- служителите, които се чувстват добре, но член на семейството им е заразен с коронавирус, трябва да уведомят работодателя си
- работодателят трябва да установи кои са възловите позиции за пълноценното извършване на работата и да се погрижи за осигуряването на заместници; в такъв случай отсъствието на определен човек няма да застраши или да повлияе на ефективността на работата във фирмата/ организацията.

За повече информация: страницата на Министерството на здравеопазването:

https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2020/02/14/kak_da_predpazim_sebe_si_i_drugite.pdf

<https://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/informaciya-otnosno-noviya-koronavirus-2019-ncov/>