

**РУКОВОДСТВО ПО COVID-19 ДЛЯ ПЕРСОНАЛА**

1 июля 2020

**COVID-19**

COVID-19 — это инфекционное заболевание, которое было вызвано недавно обнаруженным коронавирусом. Коронавирусы — это большое семейство вирусов, которые ведут к заболеваниям животных и людей. У людей коронавирусы вызывают респираторные инфекции, такие как простуда, и более серьезные заболевания, такие как SARS (тяжелый острый респираторный синдром), MERS (ближневосточный респираторный синдром) и теперь COVID-19, который вызвал пандемию, поразившую многие страны мира.

**Передача**

COVID-19 передается человека к человеку: **с каплями из дыхательных путей**, когда инфицированный человек кашляет/чихает, **или** когда неинфицированный человек **прикасается к зараженным предметам или поверхностям**, а затем касается глаз, рта или носа. С момента заражения до появления симптомов проходит около **2–14 дней**. Это так называемый **инкубационный период**.

**Симптомы**

Наиболее распространенными являются симптомы, напоминающие грипп: высокая температура, сухой кашель и усталость. Другие симптомы могут включать ломоту и боль в теле, заложенность носа, головную боль, конъюнктивит, боль в горле, диарею, потерю вкуса и обоняния, одышку и затрудненное дыхание, а также сыпь на коже или изменение цвета пальцев рук и ног.

— Большинство людей выздоравливают без госпитализации и имеют легкую или среднюю степень тяжести заболевания.

— Около 20% людей, заразившихся COVID-19, болеют тяжело; у них развивается одышка.

— Любой человек, у которого держится высокая температура и/или кашель, сопровождающийся одышкой, затрудненным дыханием и/или болью/давлением в груди, должен немедленно обратиться за медицинской помощью и (желательно) связаться с местным медицинским учреждением по телефону.

**Дополнительная информация**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

[www.internationalsos.com](http://www.internationalsos.com) и набрать код Федерации **22AMMS000091**

**Факторы риска развития тяжелой формы COVID-19**

У людей со следующими факторами риска может развиваться тяжелая форма заболевания COVID-19:

- люди в возрасте 60 лет и старше;
- люди, имеющие одно или более хронических заболеваний:
  - диабет,
  - рак,

- ожирение,
- низкий иммунитет (из-за болезни или лечения),
- высокое артериальное давление,
- сердечно-сосудистые заболевания,
- хронические респираторные заболевания.

Людам с одним или несколькими факторами риска рекомендуется избегать мест скопления народа, а также ситуаций, представляющих для них риск заражения. Кроме того, необходимо применять меры профилактики, рекомендованные общественным здравоохранением.

### Тестирование

Тестирование на COVID-19 стало более доступным и проводится методом ПЦР (полимеразной цепной реакции) в специальных лабораториях. Проба берется из **носоглотки** и/или мазка из горла.

Тестирование является важной частью прерывания цепи передачи COVID-19 путем выявления инфицированных, их изоляции и отслеживания их контактов, чтобы предотвратить дальнейшее распространение вируса. **Следует отметить, что тест не является на 100% точным**, и известны случаи как ложноположительных, так и ложноотрицательных результатов.

Местные органы здравоохранения могут иметь специальные критерии для тестирования в соответствии с определением случаев заболевания в стране. Лица с симптомами, похожими на грипп, или другими симптомами, похожими на COVID-19, должны обратиться в местный орган здравоохранения за консультацией и пройти тестирование.

Сотрудники службы здравоохранения или назначенный сотрудник по вопросам COVID-19 в вашей Делегации или офисе могут предоставить вам соответствующие рекомендации и информацию об имеющихся медицинских учреждениях, где можно пройти тестирование.

### Лечение

Для профилактики COVID-19 или его лечения не существует лекарств. Лечение проводится в индивидуальном порядке и носит поддерживающий характер, чтобы облегчить и устранить симптомы заболевания. Врач может назначить препараты для облегчения симптомов, таких как температура и боль, а также для поддержания и улучшения дыхательной функции при легкой и средней форме заболевания. В настоящее время проводятся многочисленные клинические исследования лекарственных препаратов в надежде разработать лекарство, которое сможет предотвратить или вылечить COVID-19. **Не рекомендуется прибегать к самолечению и использовать антибиотики и кортикостероиды.**

### Вакцинация

**Вакцины против COVID-19 не существуют.** В целом, МФОККиКП следует рекомендациям ВОЗ в отношении любых вакцинаций. Политика МФОККиКП по вакцинации заключается в том, что никакие прививки не являются обязательными для персонала.

ВОЗ рекомендует всем взрослым прививаться от сезонного гриппа. В этой ситуации вакцинация против сезонного гриппа рекомендуется настоятельно, так как она предотвращает заболевание сезонным гриппом в случае заражения вирусом COVID-19. Данная комбинация может стать смертельно опасной. В некоторых странах также рекомендуется вакцинация против пневмонии.

### Профилактические меры

Чтобы снизить риск заражения или распространения COVID-19, необходимо выполнять профилактические меры, предписанные системой здравоохранения.

**Гигиена рук.** Соблюдайте общую гигиену и регулярно мойте руки с мылом и водой и/или обрабатывайте их дезинфицирующим средством для рук на основе спирта (70%). Носите с собой личное средство для дезинфекции рук.

**Физическая дистанция.** Соблюдайте физическую дистанцию не менее 1 метра, но лучше 2 метра (6 футов) от других людей, когда это возможно.

Чтобы снизить распространение вируса, необходимо соблюдать **гигиену дыхательных путей**. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или бумажным полотенцем и выбрасывайте бумажное полотенце сразу после использования в закрытую мусорную корзину.

**Старайтесь не прикасаться к лицу.** Вирусы могут легко передаваться с рук на слизистые глаз, рта и носа.

**Следите за последней информацией** о COVID-19, пользуйтесь надежными источниками: ВОЗ, МФОККиКП и местными органами власти. **Следуйте советам и выполняйте предписания** местных органов здравоохранения.

**Медицинские маски** рекомендуется использовать работникам здравоохранения, людям, ухаживающим за пациентами с подозрением на заболевание COVID-19 или с подтвержденным COVID-19 вне медицинского учреждения, а также всем, у кого есть симптомы, предполагающие COVID-19 (включая легкие симптомы).

Рекомендуется использовать **немедицинские маски**, когда местные власти сделали обязательным ношение масок в общественных местах, в условиях скученности людей, там, где известно о широком распространении инфекции, и там, где ограничены возможности для сдерживания инфекции — когда физическое дистанцирование невозможно (в автобусе, поезде, самолете, на массовых общественных мероприятиях и в других местах скопления людей).

*Маски сами по себе не обеспечивают защиту от заражения COVID-19. Маски следует использовать только при полном соблюдении правил гигиены рук и физического дистанцирования, когда это возможно, чтобы снизить риск заражения инфекцией. При неправильном использовании маски можно причинить вред и подвергнуть людей риску заражения COVID-19.*

Дополнительную информацию о правильном использовании маски можно найти по адресу:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>.

## **Путешествия**

ВОЗ не рекомендует вводить ограничения на путешествия, **однако** желательно **избегать любых ненужных поездок**, поскольку инфекция массово распространяется по всему миру.

В некоторых странах действуют ограничения на поездки, а международные и внутренние авиаперелеты и перевозки другим транспортом могут быть недоступны или ограничены.

Хорошо подготовьтесь к поездке и **не путешествуйте, если вы больны**.

— Соберите информацию о действующих ограничениях на поездки, правилах местных властей и проконсультируйтесь с вашей Делегацией.

— Ознакомьтесь с политикой и правилами путешествий во время COVID-19 авиаперевозчиков или других транспортных компаний. Авиакомпании **могут** потребовать пройти тестирование перед поездкой или сделать использование маски обязательным во время полета.

— Возьмите с собой дезинфицирующее средство для рук и маску. Хотя транспортные компании или государственные органы могут обязать вас использовать маски во время путешествий, они их не всегда предоставляют.

— В некоторых странах введены строгие карантинные меры. Пожалуйста, проверьте рекомендации Министерства здравоохранения (или других органов власти) вашей страны и страны, куда вы едете. **Обратите внимание, что эти ограничения и указания могут быстро меняться.**

Информацию о различных ограничениях на поездки вы можете найти здесь:

<https://www.thinkglobalhealth.org/article/travel-restrictions-china-due-covid-19>

### Офис

Пожалуйста, соблюдайте и выполняйте рекомендации по мерам профилактики на вашем рабочем месте. Эти меры профилактики предусмотрены в целях защиты персонала и снижения риска заражения. Соблюдайте правила гигиены, регулярно **мойте руки** и используйте дезинфицирующее средство для рук, если под рукой нет воды и мыла. Соблюдайте **физическую дистанцию** в 2 метра при любом общении в офисе.

**Сотрудники обычно должны оставаться дома в случае болезни или недомогания.** Это уважение здоровья и благополучия друг друга. Обычно, если болезнь продолжается более трех дней, необходимо предоставить больничный лист, выданный врачом.

Если результат вашего теста на ковид, сделанного в лаборатории, положительный или вам был поставлен диагноз COVID-19 местными органами здравоохранения, пожалуйста, следуйте указаниям медработника: оставайтесь на самоизоляции, лечитесь дома или отправляйтесь в больницу.

Пожалуйста, проинформируйте **штатного медицинского работника** или назначенного **координатора по COVID-19** в вашем офисе/Делегации о результатах вашего теста, чтобы они могли вам помочь и дать необходимые инструкции.

Соответствующая **информация для отслеживания контактов** на рабочем месте будет собрана в соответствии с рекомендациями ВОЗ. Эта информация включает сведения о том, когда проявились симптомы и с кем на работе вы тесно контактировали за **1–2 дня до их появления.**

Сотрудник, который считается **контактным лицом**, будет проинформирован и **должен будет соблюдать карантин и наблюдать за состоянием своего здоровья на предмет симптомов COVID-19 в течение 14 дней с момента контакта с инфицированным сотрудником.**

Сотрудник сможет вернуться в офис, когда он/она вылечится от ковида и получит разрешение от врача приступить к работе.

**ПРИМЕЧАНИЕ 1: конфиденциальность** всегда соблюдается. Эти меры принимаются, чтобы обеспечить безопасность сотрудников в офисе или Делегации и оказать необходимую поддержку сотрудникам во время их болезни и периода восстановления.

**ПРИМЕЧАНИЕ 2: необходимо следовать указаниям и правилам местных органов здравоохранения**, которые могут отличаться в разных странах.

### План медицинской эвакуации

Все Делегации должны проверять актуальность своего плана медицинской эвакуации: необходимо проверять рекомендуемые больницы и контактную информацию. Если возникнет ситуация, когда делегат заболеет и ему потребуется медицинская эвакуация, это будет сделано в соответствии со страховым полисом и процедурами компании, оказывающей экстренную помощь. Следует отметить, что некоторым командированным делегатам экстренную помощь оказывает не МФОККиКП, а International SOS — международная компания по оказанию услуг в области здравоохранения и безопасности. Ситуация меняется быстро.

### Страховка

**Все сотрудники должны иметь страховку, покрывающую случаи заболевания COVID-19.**

Волонтеры должны иметь страховку волонтера всегда, во всех программах и операциях. Существует отдельный документ, касающийся страхового покрытия в связи со вспышкой этого заболевания.

### **Развертывание**

Делегаты, консультанты по чрезвычайным ситуациям и другие лица, направляющиеся для поддержки операции по COVID-19 в пострадавшие страны, **должны быть проинформированы о текущих известных рисках до поездки** лично, по скайпу или используя другие технические средства. Это нужно для того, чтобы объяснить, какие существуют риски.

**За дополнительной консультацией обращайтесь:**

Сотрудник по вопросам здравоохранения: Hannele Haggman

+41 22 730 4417 [staff.health@ifrc.org](mailto:staff.health@ifrc.org)

Сотрудник по вопросам здравоохранения в области COVID-19: Magna B. Ólafsdóttir

+41 (0)79 895 3803 [staffhealth.covid19@ifrc.org](mailto:staffhealth.covid19@ifrc.org)

### **Защитите себя и других от болезни**

#### **Снизьте риск **коронавирусной инфекции****

- Часто мойте руки с мылом или протирайте их спиртосодержащим раствором.
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или бумажным полотенцем и выбрасывайте бумажное полотенце сразу после использования. Тщательно мойте после этого руки.
- Избегайте контакта с людьми, у которых наблюдаются температура и кашель.

#### **Защитите других **от инфекции****

- Когда чихаете, прикрывайте рот и нос платком, рукавом или локтем.
- Выбросьте платок в закрытое мусорное ведро сразу после использования.
- Вымойте руки после того, как вы прикрывали ими рот и нос во время кашля и чихания, и когда ухаживали за больным.

#### **Защитите себя и других **от инфекции****

Мойте руки:

- после туалета;
- после кашля и чихания;
- после того, как ухаживали за больным;
- до, во время и после приготовления пищи;
- когда руки грязные;
- перед едой;
- после того как гладили животных или убрали за ними экскременты.

#### **Защитите других **от инфекции****

- **Избегайте тесных контактов**, когда вы кашляете и когда у вас высокая температура.
- **Не плюйте** в общественных местах.
- Если у вас высокая температура, кашель и вам трудно дышать, **немедленно обратитесь к врачу**. Расскажите ему о том, **куда вы ездили и с кем общались**.

**Когда нужно пользоваться маской**

1. Если вы здоровы, вам следует надевать маску тогда, когда вы ухаживаете за человеком, у которого подозревают новую коронавирусную инфекцию.
2. Надевайте маску, если кашляете или чихаете.
3. Ношение маски эффективно лишь в том случае, если вы часто моете руки с мылом или протираете их спиртосодержащим раствором.
4. Нужно знать, как правильно носить маску и как ее снимать и выбрасывать.

**Мойте руки:**

- **когда видно, что руки грязные**, мойте их с мылом под проточной водой;
- **когда не видно, что руки грязные**, протирайте их часто спиртосодержащим раствором или мойте с мылом.

**Оставайтесь здоровыми во время поездок**

- При кашле или чихании **прикрывайте рот и нос** согнутым локтем или бумажным полотенцем и выбрасывайте бумажное полотенце сразу после использования. После этого хорошо помойте руки.
- Маска должна прикрывать рот и нос. Когда вы ее надели, не дотрагивайтесь до нее.
- Одноразовую маску нужно выбрасывать после каждого использования, а также вымыть после этого руки.

**Оставайтесь здоровыми во время поездок**

- Если вы заболели во время поездки, **сообщите об этом членам экипажа и немедленно обратитесь к врачу**.
- Если вам нужна медицинская помощь, **сообщите о своем недомогании вашему врачу**.

**Соблюдайте меры безопасности при приготовлении пищи**

Даже **в регионах, где бушует пандемия**, можно спокойно потреблять мясные продукты, если они **приготовлены надлежащим образом и правильно обработаны в процессе готовки**.

**Что можно и что нельзя делать, когда на вас надета маска****КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ**

[who.int/epi-win](https://www.who.int/epi-win)

**Можно**

- Мыть руки перед тем, как дотронуться до маски.
- Проверить, не рваная ли маска.
- Определить, где верхний край: там расположена металлическая деталь или жесткая кромка.
- Надеть маску, чтобы цветная сторона была обращена наружу.
- Надеть маску так, чтобы металлическая деталь или жесткая кромка находилась на носу.
- Закрыть рот, нос и подбородок маской.
- Поправить маску, чтобы не осталось зазоров по бокам.
- Стараться не притрагиваться к надетой маске.
- Снимать маску начиная с ушей или из-за головы.

- Снятую маску держать подальше от себя и от поверхностей.
- Использованную маску тут же выбросить, желательно в мусорную корзину с крышкой.
- Вымыть руки после того, как выбросили маску.

### **НЕЛЬЗЯ**

- Использовать порванную или использованную маску.
- Носить маску, прикрывая только рот или нос.
- Использовать не прилегающую к лицу маску.
- Дотрагиваться до внешней стороны маски.
- Сдвигать маску, чтобы с кем-то поговорить, или делать то, что заставит вас дотронуться до маски.
- Оставлять использованную маску там, где ее могут взять другие люди.
- Использовать маску повторно.

Помните, что одних масок недостаточно, чтобы защититься от COVID-19. Соблюдайте дистанцию хотя бы 1 метр и мойте руки часто и тщательно, даже если вы носите маску.

### **EPI\*WiN**

**Всемирная Организация Здравоохранения**