

Рекомендації для вищих навчальних заклади

Вищі навчальні заклади (ВНЗ) створюють багато способів взаємодії людей. Території цих закладів заповнені навчальними корпусами і гуртожитками, де студенти контактують між собою. ВНЗ проводять безліч заходів для студентства та викладачів. Існує багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, зокрема коронавірусну інфекцію COVID-19 викликану вірусом SARS-CoV-2.

I. Адміністрація закладів:

Нефармацевтичними засоби захисту (далі - НЗЗ) – це заходи направленні на попередження поширення респіраторних захворювань за допомогою немедикаментозних засобів. НЗЗ можуть допомогти людям захистити себе та інших від зараження і поширення респіраторних захворювань. НЗЗ особливо важливі під час спалахів інфекційних захворювань.

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2, який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу. Можуть пройти місяці, перш ніж буде розроблена ефективна вакцина.

Що можна зробити особисто: Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртвмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

Що може зробити кожен, щоб вберегти навколишнє середовище від поширення SARS-CoV-2: очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки.

Заходи і плани, які ви розробляєте сьогодні, мають важливе значення для запобігання занесенню та поширенню коронавірусної інфекції COVID-19 в вашому закладі.

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в вищих навчальних закладах:

1. **Будьте підготовленими і поінформованими.**
 - Бути в курсі епідемічної ситуації із захворюваності, в тому числі про можливе закриття сусідніх навчальних закладів.
 - Узгодити свої плани дій у разі ускладнення епідемічної ситуації із державними органами виконавчої влади.
 - Скласти план дій на випадок, якщо місцева влада рекомендуватиме закрити ВНЗ або скасувати заходи.

2. Підтримуйте чистоту внутрішнього навколишнього середовища і забезпечити студентів та викладачів засобами, що запобігають поширенню респіраторних захворювань.

- Очищуйте часто, за допомогою миючих та дезінфекційних засобів, поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як столи, клавіатури і дверні ручки.
- Забезпечити витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний антисептик для рук.

3. Інформуйте студентів та персонал про профілактику респіраторних захворювань.

- Спілкування зі студентами та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте студентів і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Студенти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли ВНЗ закритий.
- Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).

4. Включення профілактики респіраторних захворювань в діяльність і планування вашого закладу.

- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для підготовки або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої спільноти.
- Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом та студентами під час ускладнення епідемічної ситуації COVID-19.
- Ознайомити персонал з планами заходів щодо профілактики респіраторних захворювань, включаючи COVID-19.
- Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для студентів і персоналу.
- Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості не виходів на роботу та прогулів через респіраторні захворювання серед персоналу та студентів закладу.

- Запровадити дистанційну форму навчання студентів з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій в разі закриття ВНЗ.
- За можливості передбачити окрему кімнату для захворілих студентів.

II. Рекомендації для студентів:

Навчання в ВНЗ об'єднує людей - в класах, гуртожитках, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся у бібліотеці, відвідуєте спортивні заходи або відпочиваєте з сусідами по кімнаті в гуртожитку, вас оточують люди. Все це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19.

НЗЗ можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у ВНЗ, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентської поліклініки):

1. Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску.

- Не відвідуйте навчальні кімнати та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
- Якщо у вас є сусіди по кімнаті, подивіться, чи можуть вони залишитися в іншому гуртожитку або з друзями, поки ви не видужаєте.
- Підтримуйте зв'язок з медичною службою для студентів, вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
 - Багато відпочивайте.
 - Пийте багато рідини – мінеральна не газована вода, чай.
 - Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

2. Дотримуйтеся дистанції.

- Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
- Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.
- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.

- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).

- Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

3. Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет.

- При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

- Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки.

- Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

- Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

4. Мийте руки.

- Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

- Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

- Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками.

Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь.

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

- Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

- Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів. на етикетці продукту.

6. Будьте готові та поінформовані.

- Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ -
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>,

- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» -
<https://phc.org.ua/>