Порядок поведения работников университета в условиях эпидемии и пандемии.

Ведущий специалист отдела экологической безопасности и охраны труда

О.В. Ананьева

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила 11 марта нынешнего года о возникновении медицинской чрезвычайной ситуации (ЧС) международного масштаба. Это вызвано распространением коронавируса Covid-19. Мир охватила [**пандемия**](https://etikket.ru/povsednevnyj-etiket/pravila-povedeniya-pri-pandemii.html).

Введенный режим ЧС в сложившейся эпидемиологической обстановке важен и оправдан. Сигнал мировой тревоги прозвучал еще 29 февраля, когда ВОЗ определила степень распространения вируса SARS-CoV-2 как угрожающую.

Сегодня больше 100 государств мира оказались в зоне поражения новым вирусом. Огромное число заболевших жителей выявлено в четырех странах. В [**Китае**](https://etikket.ru/mirovoj-etiket/geograficheskij-etiket/etiket-kitaya.html) и Южной [**Корее**](https://etikket.ru/mirovoj-etiket/geograficheskij-etiket/etiket-v-koree.html) удалось обуздать эпидемию, взять ее под контроль.

Пример, достойный подражания, дающий надежду на то, что при жестком противодействии инфекции можно остановить расползание болезни.

Официально признанный факт существования пандемии с медицинской точки зрения не выглядит чем-то экстраординарным. С житейской – тоже. По крайней мере, утверждают эксперты, поводов для паники нет.

**У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ**

К сожалению, к панике нет иммунитета. Даже не раз побывавшие в ее власти люди, с готовностью поддаются ей снова. Остается призывать соблюдать спокойствие, мыть руки, а также придерживаться пяти очевидных правил:

1. Что бы ни случилось, еда найдется всегда.
2. У туалетной бумаги есть альтернатива.
3. Не переживайте за судьбу человечества, думайте о себе и своих близких.
4. Проявляйте уважение к окружающим: они ответят вам тем же.
5. Помните, что за темной всегда следует светлая полоса в жизни.

Болезнь Covid-19 вызывает оправданную тревогу, но не стоит ее раздувать до размеров панического страха. Уж чего-чего, а еды и туалетной бумаги хватит каждому.

**ВСЕНАРОДНАЯ НАПАСТЬ**

В переводе с древнегреческого «пандемия» означает «весь народ». COVID-19, заполонивший больше ста стран мира, соответствует этому понятию на 100 процентов.

От уже привычного гриппа новая инфекция отличается тем, что против нее нет вакцины. Раньше она поражала преимущественно животных. Были прецеденты, когда заражались люди: атипичная пневмония SARS-CoV (2003 г.) и респираторный синдром (2006 г.). Однако распространение вируса еще не достигало таких ошеломляющих масштабов.

Несмотря на то, что летальность Covid-19 ниже, чем у предшественников (меньше 4 %), по скорости заражения новый вирус пугающе их превосходит. Это обстоятельство заставило ученых всего мира приступить к срочной разработке вакцины против опасного заболевания.

Covid-19, в первую очередь, поражает тех, у кого ослаблена иммунная система. В группе повышенного риска пожилые люди от шестидесяти лет. Усугубляет положение наличие сопутствующих возрасту недугов: сердечно-сосудистых заболеваний, пневмонии, диабета и других. Порядка 15% заболевших требуется госпитализация. В 5% случаев болезнь проходит в тяжелой форме.

Подавляющее большинство заразившихся (80%) легко переносят недомогание, словно банальную простуду. В их числе люди с крепким иммунитетом и дети, которые, сами того не зная, становятся потенциальными разносчиками заразы.

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСА**

Для начала следует отбросить браваду и скепсис по отношению к советам врачей, а также призывам властей. Не тешить себя иллюзиями по поводу коронавируса. Объявленная пандемия требует от всех и каждого неукоснительного соблюдения правил поведения в сложившейся эпидемиологической обстановке.

Covid-19 передается воздушно-капельным путем, как многие простудные и вирусные заболевания. Чтобы предохранить себя от заражения, нужно:

* избегать большого скопления людей;
* пользоваться общественным [**транспортом**](https://etikket.ru/povsednevnyj-etiket/etiket-v-obshchestvennom-transporte.html) только по необходимости;
* реже ходить в [**магазины**](https://etikket.ru/povsednevnyj-etiket/pravila-povedeniya-i-etiketa-v-magazine.html), покупать продукты впрок;
* отказаться на время пандемии от посещения культурно-массовых мероприятий;
* при общении с людьми соблюдать дистанцию не менее одного метра;
* по возможности большую часть времени проводить дома, работать дистанционно;
* исключить туры за границу, сократить [**поездки**](https://etikket.ru/prazdnichnyj-etiket/etiket-v-samolete-v-poezde-ili-na-vodnom-transporte.html) по стране.

В период пандемии повышенное внимание уделяйте личной гигиене:

* тщательно мойте руки с мылом, не менее тридцати секунд;
* забудьте на время про рукопожатия, объятия и поцелуи;
* держите руки подальше от глаз, рта и носа;
* рассчитывайтесь не наличными средствами, а картой;
* проветривайте помещение, чаще делайте влажную уборку в доме;
* пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Для поддержания иммунитета необходимо избегать стрессовых ситуаций, повысить физическую активность, правильно питаться, пить много жидкости, полноценно высыпаться.

**ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ПРИШЛА БОЛЕЗНЬ**

Патоген Covid-19 распространяется от малого числа его носителей. Что делать, чтобы не дать инфекции поражать других людей? При первых же симптомах болезни немедленно обратитесь к врачу. Даже если диагностировали ОРВИ, старайтесь не контактировать с окружающими.

На период лечения носите маску, которую периодически следует менять. Многие здоровые люди тоже носят медицинские маски, боясь инфекции. Однако медики ВОЗ не советуют здоровым людям носить защитные маски. Иначе можно ошибочно почувствовать себя в безопасности и пренебречь остальными способами защиты, в том числе, правилами поведения при пандемии. Не говоря уже о том, что ажиотаж с покупкой масок приводит к их искусственному дефициту.

Если заболел кто-то из близких людей, ухаживайте за ним, соблюдая все гигиенические предосторожности. Туалет и ванную комнату необходимо ежедневно обрабатывать дезинфицирующими средствами. Полотенца и другие банные принадлежности должны быть отдельными для каждого человека.

Если заболел ваш знакомый, не следует его навещать. Для общения существуют мобильные средства связи. Все эти предосторожности будут не лишними даже при банальной простуде. Когда же есть подозрение на коронавирус, нужно немедленно вызывать «скорую помощь». Такому пациенту требуется стационарное лечение.

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПАНДЕМИИ**

В период пандемии стоит запастись не только терпением, но также продуктами и лекарствами, необходимыми для жизнеобеспечения. Без лишнего фанатизма обеспечьте себе и близким запас провизии на период вынужденного затворничества в доме.

Режим ЧС обычно предполагает заготовку съестных товаров на две недели. Такие рекомендации давались при эпидемиях гриппа. В случае с коронавирусом есть резон увеличить предполагаемый срок самоизоляции, поскольку болезнь COVID‑19 длится дольше гриппа.

Это не значит, что надо сметать в [**магазинах**](https://etikket.ru/povsednevnyj-etiket/pravila-povedeniya-i-etiketa-v-magazine.html) все подряд. Но обеспечить себя необходимой едой на ближайший месяц, вполне разумно. При этом ориентируйтесь на товары с длительным сроком хранения. Скоропортящиеся продукты съедайте в первую очередь. Воду покупайте из расчета два литра на человека. Желательно обновлять запасы воды каждую неделю.

Обязательно позаботьтесь о пополнении домашней аптечки необходимыми медикаментами. Люди, имеющие хронические заболевания, должны обеспечить себя лекарствами на два-три месяца вперед. Кроме них, в аптечке нужно найти место для жаропонижающих, обезболивающих препаратов, антисептиков, сорбентов и витаминов, которые посоветует (по телефону) терапевт.

**САНИТАРНАЯ ВОЙНА**

Меры и усилия, предпринимаемые в борьбе с глобальной эпидемией коронавируса Covid-19, сравнивают с [**военным**](https://etikket.ru/=%20https:/etikket.ru/sluzhebnyj-etiket/voinskij-etiket.html) действиями. Огромная армия медицинских работников, ученых – вирусологов, современнейшее оборудование, материалы, необозримые больничные площади, сотни миллиардов долларов – все это направлено на скорейшую победу над пандемией.

Однако многие заразившиеся люди не до конца понимают серьезность ситуации и свою личную ответственность перед общим вызовом. Часто кашель, недомогание, насморк они воспринимают, как обычную простуду, становясь источником распространения болезни.

А кто-то не хочет находиться положенные две недели в карантине, поскольку чувствует себя нормально. Доктора вынуждены быть строгими, не идти ни на какие компромиссы с пациентом. Выпусти они его на день раньше – и вся проделанная работа окажется бессмысленной.

Носители вируса, как бы они себя ни прекрасно чувствовали, должны понимать, что не все так легко переносят эту болезнь. Для кого-то она может стать смертельной.

По прогнозам китайских экспертов коронавирус Covid-19 можно победить до начала лета. При условии, если пострадавшие от него страны примут жесткие меры по самоограничению, мобилизуют все резервы, проявят общечеловеческую солидарность