

Информация по технике безопасности для технического персонала

Перечень рекомендаций касательно здоровья и техники безопасности с целью предотвращения получения производственных травм техническим персоналом



Март 2020 г

Выпуск 2, номер 2



Защитите себя от COVID-19 — мойте руки!

Мытьё рук является простым и одним из наиболее эффективных способов предотвратить распространение бактерий. На чистых руках бактерии не распространяются, что помогает защитить окружающих вас людей.

Мойте руки как можно чаще, особенно в случае риска попадания и распространения бактерий:

- **До, в процессе и после** приготовления пищи
- **Перед** принятием пищи
- **До и после** ухода за больным, страдающим рвотой и диареей и находящимся рядом
- **До и после** обработки пореза или раны
- **До и после дезинфекции поверхностей: перед контактом** с продезинфицированной поверхностью; после контакта с поверхностью, которая ещё не была продезинфицирована
- **После уборки в ванной комнате**
- **После** посещения туалета
- **После** смены подгузников или мытья ребёнка после туалета
- **После** сморкания, кашля или чихания
- **После** контакта с животными, их кормом или экскрементами
- **После** контакта с кормом или лакомствами для домашних животных
- **После** контакта с бытовыми отходами или опорожнения мусорных баков

Пять шагов, чтобы всегда правильно мыть руки:

1. **Намочите** руки под чистой проточной водой (тёплой или холодной) и намыльте их.
2. **Необходимо** намылить руки с обеих сторон, между пальцами и под ногтями.
3. **Протирайте** руки по крайней мере в течение 20 секунд. Нужен таймер? Дважды пропойте песенку «С Днём рождения».
4. **Тщательно ополосните** руки под чистой проточной водой.
5. **Вытрите** руки чистым полотенцем или высушите их на воздухе.

В случае отсутствия воды и мыла пользуйтесь антисептиком для рук

Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь антисептическим спиртовым раствором для протирки рук с содержанием спирта не менее 60%. **В большинстве случаев антисептики могут быстро устранить большое количество бактерий на руках. Тем не менее, антисептики не избавляют** от всех видов бактерий. Способ применения антисептика для рук:



1. Нанесите гель на ладонь одной из рук.
2. Потрите руки вместе.
3. Растирайте гель по всей поверхности рук и пальцев до полного высыхания. Обычно это занимает около 20 секунд.