Машиностроитель

Газета Открытого Акционерного Общества "БелТАПАЗ" апрель 2020 г. №20

Десять важных правил самоизоляции для пожилых людей.

Совет первый и самый важный. Оставайтесь дома и просите о помощи.

Вы должны остаться дома и ограничить контакты с другими людьми — родными, соседями, продавцами, аптекарями. Из-за эпидемиологической ситуации с коронавирусом пожилые в группе риска (и особенно те, у кого есть хронические заболевания).
Сейчас то время, когда любые бытовые вопросы нужно делегировать. В первую очередь родственникам: попросить их приносить вам продукты, лекарства, оплатить счета. Можно обратиться за помощью к соседям: при этом желательно позвонить им по телефону, а деньги и список — оставлять рядом с их дверью. Еще один вариант — социальные работники: по вашему запросу они тоже помогут купить все необходимое в магазине и аптеке.
Конечно, если вы живете в частном доме или уехали на дачу — можете спокойно гулять по двору и саду. При этом следует подстраховаться и не ходить в гости к соседям.

Совет второй. Организуйте запас лекарств и не ходите за рецептом в поликлинику.

На время самоизоляции купите про запас все лекарства, которые постоянно принимаете, и те, которые помогают вам справиться с неотложным состоянием — с высоким давлением, головной болью, повышением температуры, болью в сердце, диареей или, наоборот, задержкой стула. То есть у вас должен быть набор препаратов, которыми вы регулярно пользуетесь каждый день и в экстренном случае. Проверьте работу всего, что помогает вам оценивать состояние здоровья: термометр, тонометр и другие средств контроля. На всякий случай в вашей аптечке должны быть антисептик и маски.
Что делать, если нет рецепта или не хватает какого-то лекарства? Не нужно идти в поликлинику, там сейчас новые правила посещения. Просто позвоните туда по телефону, объясните ситуацию — к вам придет специалист либо ваш запрос перенаправят на социального работника.

Совет третий. В общественных местах соблюдайте дистанцию, а потом — обрабатывайте руки.

Если все же (хоть лучше от этого отказаться) куда-то идете — выполняйте такой алгоритм: ходите не в час пик, держитесь от других людей на дистанции не менее двух метров. Особенно если видите, что прохожие рядом с вами кашляют, чихают или имеют другие признаки простуды.
Все, к чему вы можете прикоснуться в общественном месте, — ручки дверей, кнопки в лифте, поверхности кассовых лент — может быть источником заражения. Носите с собой небольшую баночку с антисептиком и обрабатывайте им руки после того, как до чего-то дотронулись. Если есть возможность — откажитесь от поездок в лифте, если нет — старайтесь пользоваться им без соседей.
Самому чихать и кашлять нужно в локоть или салфетку (ее потом нужно сразу же выбросить).
Грязными руками не следует трогать лицо — глаза, нос и рот. Вернувшись домой, обязательно обрабатывайте руки: тщательно мойте их с мылом не менее 20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами.

Совет четвертый. Оставайтесь на связи.

Проверьте, чтобы у вас работал телефон и интернет (если им пользуетесь). Храните на видном месте список телефонов для экстренной помощи, родственников, соседей, социального работника.
Важно, чтобы вы, даже не выходя из дому, оставались в социальной среде. Активно пользуйтесь телефоном — звоните родственникам, друзьям, соседям хотя бы раз в день. Узнавайте их состояние, обсуждайте новости, рассказывайте, чем занимаетесь. Общение — это профилактика старческой астении (патологического старения), скорость которого зависит именно от того, насколько дополняется и обновляется ваша информация и активируется мозговая деятельность.~

Совет пятый. Хорошо питайтесь.

Не бойтесь просить о помощи. Пусть ваши родственники, знакомые, соседи или социальные работники помогут с покупкой продуктов (а если вы активный пользователь интернета — попробуйте освоить доставки). Про запас можно купить нескоропортящиеся продукты, а все остальное — "молочку", хлеб, овощи и фрукты — берите без фанатизма.
Во время самоизоляции вы особенно хорошо должны следить за своим питанием и не лениться готовить: у малоподвижного человека, который не ест достаточное количество белков и витаминов, значительно возрастает вероятность развития старческой астении и снижается иммунитет, а значит — увеличивается риск заболеть вирусными инфекциями.

Совет шестой. Двигайтесь дома.

Минимум три раза в день выполняйте любые физические упражнения — можно поприседать, походить по дому или просто потопать. Если ваше здоровье не позволяет и вы лежите в кровати, чаще переворачивайтесь, присаживайтесь, делайте дыхательную гимнастику, просто болтайте руками-ногами. Снижение физической активности неблагоприятно скажется на сердечно-сосудистой системе и на вашем психологическом состоянии.

Совет седьмой. Проветривайте квартиру и делайте влажную уборку.

Делайте влажную уборку минимум два раза в неделю, если живете одни, и обязательно несколько раз в день проветривайте комнаты. Не зашторивайте плотно окна, когда есть солнце — пусть его лучи попадают в комнату. Когда потеплеет, вы можете организовать себе место на балконе, чтобы дышать воздухом, но обязательно соблюдайте меры предосторожности, чтобы не переохладиться.
Если вы живете с домочадцами, которые каждый день ходят на работу, напоминайте им правила гигиены: нужно тщательно мыть руки, оставлять верхнюю одежду на входе и обрабатывать поверхности, которых часто касаются, — дверные ручки, краны, пульт телевизора. Если у близких есть признаки простуды, кашель — они должны носить маску.

Совет восьмой. Займите себя.

Займитесь на домашнем карантине тем, что долго откладывали: рисование, чтение, кроссворды, вязание, вышивание… Можно осваивать новые рецепты, заниматься рассадой.
Освойте компьютер и используйте его для общения и виртуального путешествия по музеям, участия в различных обучающих программах и просмотра музыкальных и театральных постановок — сейчас многие ресурсы бесплатны для людей, находящихся на карантине. Это станет не только развлечением, но и профилактикой деменции.

Совет девятый. Не верьте мифам.

Вы могли слышать много разной информации о том, что «помогает» в борьбе с коронавирусом — и про лечение чесноком, и про обязательное промывание носа солевым раствором. Это миф, эффективность таких мер не доказана. Внимательно относитесь к советам и новостям, не принимайте на веру все, что вам говорят: если родственники и соседи не специалисты в медицине, они тоже могут заблуждаться.

Совет десятый. Ищите позитив.

Необязательно смотреть все новости подряд, старайтесь не зацикливаться на отрицательной информации. У вас хватает мудрости и опыта, чтобы понять: с каждой ситуацией можно справиться. Ищите позитив — этим же вы сможете поддерживать своих родных и близких.

Всемирная Организация Здравоохранения

Рекомендованные ВОЗ рецептуры антисептиков для рук:
Руководство по организации производства на местах

Введение: Данное Руководство по организации на местах производства антисептиков для рук по рекомендованным ВОЗ рецептурам, состоит из двух отдельных, но взаимосвязанных разделов:

В Части А представлено практическое руководство по производству в аптеках данных рецептур. Пользователи могут разместить этот материал на стене производственного отделения.

В Части В, которая взята из Руководства ВОЗ по гигиене рук в здравоохранении (2009 год), обобщена необходимая справочная техническая информация. В рамках Части В пользователь имеет доступ к важной информации, касающейся безопасности применения и себестоимости производства, и к дополнительному материалу, который касается дозаторов и распределению антисептика.

ЧАСТЬ А: РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВА НА МЕСТАХ

Часть А содержит инструкции по изготовлению рецептур производителями на местах.

Необходимые материалы (производство в небольших объемах)

РЕАКТИВЫ ДЛЯ РЕЦЕПТУРЫ 1:	РЕАКТИВЫ ДЛЯ РЕЦЕПТУРЫ 2:
• Этанол 96%	• Изопропиловый спирт 99,8%
• Перекись водорода 3%	• Перекись водорода 3%
• Глицерин 98%	• Глицерин 98%
• Стерильная дистиллированная или кипяченая охлажденная вода	• Стерильная дистиллированная или кипяченая охлажденная вода

- 10-литровые стеклянные или пластиковые бутыли с завинчивающимися пробками (1) или
- 50-литровые пластиковые емкости (предпочтительно из полипропилена или полиэтилена высокой плотности, прозрачные, чтобы был виден уровень жидкости) (2) или
- Емкости из нержавеющей стали на 80–100 л (чтобы при перемешивании избежать переливания жидкости через край) (3, 4)
- Деревянные, пластиковые или металлические лопатки для перемешивания (5)
- Мензурки и мерные емкости (6, 7)
- Пластиковые или металлические воронки
- Пластиковые флаконы емкостью 100 мл с герметичными крышками (8)
- Стеклянные или пластиковые флаконы емкостью 500 мл с завинчивающимися крышками (8)
- Спиртометр, имеющий температурную шкалу внизу и указатель концентрации этанола (в объемном и весовом отношении) наверху (9, 10, 11)

ПРИМЕЧАНИЕ

- Глицерин: используется как увлажнитель кожи, но для ухода за ней могут использоваться и другие смягчающие средства при условии, что они недороги, широкодоступны, растворимы в воде и спирте и не повышают токсичность или не способствуют возникновению аллергии.
- Перекись водорода: используется для инактивации микробных спор, контаминирующих раствор, и она не является активным веществом для обеззараживания рук.
- Любая другая добавка к обеим рецептурам должна иметь четкую маркировку и не должна быть токсичной при случайном проглатывании.
- Для отличия от других жидкостей, в антисептик может быть добавлено какое-либо красящее вещество, но оно не должно повышать токсичность, способствовать появлению аллергии или препятствовать действию противомикробных свойств. Добавление ароматизирующих веществ или красителей не рекомендуется из-за риска аллергических реакций.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

МЕТОД ПРОИЗВОДСТВА АНТИСЕПТИКА В ОБЪЕМЕ 10 ЛИТРОВ

Антисептик в таком объеме может быть изготовлен в 10-литровых стеклянных или пластиковых бутылях с завинчивающимися пробками.

Рекомендуемые объемы реактивов:

РЕЦЕПТУРА 1	РЕЦЕПТУРА 2
• Этанол 96%: **8333 мл** • Перекись водорода 3%: **417 мл** • Глицерин 98%: **145 мл**	• Изопропиловый спирт 99,8%: **7515 мл** • Перекись водорода 3%: **417 мл** • Глицерин 98%: **145 мл**

Последовательность действий при изготовлении:

1. Спирт, предназначенный для изготовления антисептика, наливается в большую бутыль или емкость до градуированной отметки.

2. Добавляется перекись водорода с использованием мензурки.

3. Добавляется глицерин с использованием мензурки. Поскольку глицерин имеет высокие адгезивные свойства к стеклу, мензурку следует ополоснуть стерильной дистиллированной или охлажденной кипяченой водой и затем перелить содержимое мензурки в бутыль/емкость.

4. Затем в бутыль/емкость доливается стерильная дистиллированная или охлажденная кипяченая вода до

5. Для предотвращения испарения раствора антисептика емкость/бутыль должна быть немедленно закрыта крышкой или завинчивающейся пробкой.

6. Затем раствор необходимо размешивать путем легкого взбалтывания, если это возможно, или с использованием лопатки.

7. Сразу же перелейте антисептик в контейнеры для конечного продукта (например, в пластиковые флаконы емкостью 500 или 100 мл) и перед использованием поместите эти флаконы на карантин на 72 часа. Это даст время для того, чтобы уничтожить споровые формы микроорганизмов, которые могут присутствовать в спирте или во вновь/повторно используемых флаконах.

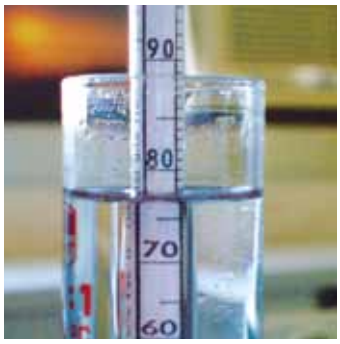
Конечная продукция

РЕЦЕПТУРА 1	FORMULATION 2
Окончательная концентрация:	**Окончательная концентрация:**
• Этанол 80% (объемные проценты)	• Изопропиловый спирт 75% (объемные проценты)
• Глицерин 1,45% (объемные проценты)	• Глицерин 1,45% (объемные проценты)
• Перекись водорода 0,125% (объемные проценты)	• Перекись водорода 0,125% (объемные проценты)

Контроль качества

1. Предпроизводственный контроль следует проводить каждый раз, когда отсутствует сертификат анализа для того, чтобы гарантировать титрование спирта (то есть местное производство). Проверьте концентрацию спирта с помощью спиртометра и внесите необходимую корректировку в объем приготавливаемого состава, чтобы получить окончательную рекомендуемую концентрацию.

2. Анализ по окончании производства является обязательным при использовании как этанолового, так и изопропилового спирта. Для проверки концентрации спирта в окончательном продукте должен использоваться спиртометр. Допустимые пределы должны быть установлены в размере ±5 процентов от запланированной концентрации (75–85 процентов для этанола).



3. Спиртометр, показанный в данной информационной брошюре, предназначен для определения содержания этанола; если использовать его для проверки раствора изопропилового спирта, 75-процентный раствор покажет 77 процентов (±1 процент) на шкале при 25°C.

Общая информация

Маркировка должна производиться в соответствии с национальными нормативами и включать следующее:

- Название учреждения
- Рецептура для антисептики рук, рекомендованный ВОЗ
- Только для наружного применения
- Избегайте попадания в глаза
- Хранить в недоступном для детей месте
- Дата производства и номер партии
- Применение: налейте немного средства на спиртовой основе для антисептики рук на ладонь и нанесите на всю поверхность рук. Втирайте антисептик в кожу рук до их полного высыхания.
- Состав: этаноловый или изопропиловый спирт, глицерин и перекись водорода
- Огнеопасно: держите вдали от источников огня и тепла

Производственные и складские помещения:

- Помещения для производства и хранения должны быть, в идеале, оборудованы кондиционерами или холодильными камерами. В этих помещениях запрещено иметь источники открытого огня или курить.
- Антисептик, для гигиены рук по рекомендованным ВОЗ рецептурам рук не следует производить в количествах, превышающих 50 л, в местных или в центральных аптеках, если в помещениях для производства отсутствуют специальное кондиционирование воздуха и вентиляция.
- Поскольку неразбавленный этанол обладает высокой воспламеняемостью, и возгорание может наступить уже при температуре 10°C, его следует разбавлять до вышеупомянутой концентрации непосредственно в производственных помещениях. Точки воспламенения 80-процентного этанолового спирта (объемные проценты) и 75 процентного изопропилового спирта (объемные проценты) составляют 17,5 и 19°C соответственно.
- При хранении ингредиентов и конечного продукта необходимо соблюдать национальные нормы безопасности и местные законодательные требования.
- Дополнительная информация по мерам безопасности представлена в Части B данного Руководства.

В Гродно утвержден план мероприятий по профилактике и снижению распространения острых респираторных инфекций, в том числе вызванных короновирусом COVID – 19

Основные моменты плана, на которые необходимо обратить внимание:

на руководителей предприятий и организаций возлагается персональная ответственность по недопущению к работе сотрудников с признаками респираторных инфекций, работников прибывших из-за рубежа до истечения их срока самоизоляции (14 дней);

отменяются: проведение выставок, презентаций, ярмарок и других мероприятий в закрытых помещениях, ограничивается проведение спортивных, культурных, зрелищных и иных мероприятий, выезды сотрудников в командировки;

в организациях всех форм собственности должно быть обеспечено: проведение не менее 1 раза в сутки влажной уборки с использованием дезинфицирующих средств, максимально частое проветривание помещений, наличие в общедоступных местах дозаторов с антисептиками, жидким мылом, а при необходимости и средств индивидуальной защиты;

рекомендовано максимально ограничить количество работников в смену, разграничить потоки при двухсменном режиме работы. Запрещается посещение посторонними лицами производственных и бытовых помещений;
родители вправе самостоятельно решать вопрос посещения детьми дошкольного учреждения и школы. В детском саду за ребенком сохраняется место и не взимается плата за посещение. В школах – интернатах детских домах социально-педагогических центрах обеспечивается ежедневный визуальный осмотр детей с проведением обязательного измерения температуры. Ограничивается участие детей в массовых мероприятиях, экскурсионных поездках;

для учреждений высшего, среднего специального и профессионально-технического образования рекомендовано скорректировать лекционные занятия и использовать иные формы занятий. Запрещается посещение студенческих общежитий лицами в них не проживающих;

службам жилищно-коммунального хозяйства рекомендовано чаще проводить помещений общего пользования в многоквартирных домах с использованием моющих и дезинфицирующих средств;
в транспорте кроме дезинфицирующей обработки салонов и помещений вокзалов устанавливается обязательное обеспечение водителей масками, перчатками, антисептиками и т.д. Запрещена продажа проездных талонов в автобусах и троллейбусах.

наличие медицинских масок, одноразовых перчаток обязательно для работников торговли. Рекомендуется соблюдение социальной дистанции – 1 метр;

в объектах общепита рекомендовано размещение столов на расстоянии не менее полутора метров друг от друга;

приостанавливается деятельность дискотек, ограничивается работа спортивных и фитнес-залов, читальных залов библиотек, запрещается курение кальяна в объектах общественного питания;

Данные меры будут действовать до изменения эпидемиологической обстановки.

Уважаемые жители города Гродно, просим соблюдать правила личной гигиены, пользоваться защитными и дезинфицирующими средствами.

Периодический медосмотр работников предприятия

Медосмотр – это процедура выявления профессиональных болезней на предприятии, которая контролируется законодательством и имеет особое значение как для работодателя, так и для работника. Медосмотр выявляет патологии и болезни, которые сами сотрудники могли попросту не замечать. Регулярная профилактика позволяет своевременно избежать распространения инфекционных заболеваний на предприятии, профессиональных заболеваний работников, таким образом периодические медосмотры на предприятии очень полезны.

Все работники предприятия понимают, что здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Это и является основным и главным обязательством для проверки здоровья заводчан врачом.

Помните: заключение врача важно, в первую очередь, для вас самих! А проходить профосмотры, значит ценить свое здоровье и не давать болезням шанса вас «подкосить».