РЕКОМЕНДАЦИИ
по борьбе с новым штаммом коронавирусной инфекции "омикрон"

Этот вариант вируса очень быстро размножается на слизистой верхних дыхательных путей: на слизистой носа, на слизистой горла – гораздо быстрее, чем все его предшественники.

Из этого следует, что он гораздо быстрее и передаётся. И человек, который встретился с этим вирусом, становится опасным, заразным уже в первые сутки – до того, как он сам понимает, что недомогает, что заболел, что чувствует себя плохо. И в этом высокий риск распространения нового штамма коронавируса «Омикрон».

В первую очередь заболевание распространяется (можно заразиться):

- в транспорте;
- в магазинах;
- в семьях;
- в больших трудовых коллективах (не кому работать!);
- в образовательных организациях (д/с, школы, СУЗы, ВУЗы);

Первые симптомы нового штамма омикрон напоминают признаки ОРВИ и гриппа. Заболевание начинается с общего недомогания и усталости, затем присоединяются следующие проявления:

- болезненность и першение в горле, сухой кашель;
- повышение температуры тела;
- головные боли, мышечные боли;
- снижение аппетита;
- повышенная сонливость, вялость, которые являются

признаками интоксикации.

Он так же чувствителен ко всем нашим дезинфектантам. Он так же неустойчив на поверхностях окружающей среды, если мы их обрабатываем своевременно. И здесь все наши меры, которые были разработаны ранее, абсолютно актуальны, действенны, и их надо использовать.

Инкубационный период – от двух до пяти дней. Его контагиозность, то есть заразность, выросла от 3 до 7 раз.

Штамм «Омикрон» в значительной степени поражает и детей. Распространяется он быстро, контакты у детей достаточно интенсивные

и плотные, и поэтому здесь остановить его распространение тоже не так просто, но вполне возможно.

Что делать? Вакцинироваться и ревакцинироваться!

Вакцины не защищают организм человека от инфицирования, но позволяют перенести заболевание максимально легко и, что очень важно не дают вирусу из носоглотки опуститься в легкие и «закрепиться» в других внутренних органах.

Обращаю внимание на тему повторной вакцинации после болезни. Важно понимать, что люди, которые имеют защиту, легче переносят «Омикрон», с которым нам предстоит в ближайшее время столкнуться. И конечно, последствия этого заболевания будут значительно легче, чем если человек не вакцинировался и не прошёл повторную вакцинацию. (**Голикова**).

Вирус не изменился в части путей его передачи. Это такой же респираторный вирус, который передаётся от человека к человеку при громком разговоре, кашле, интенсивном дыхании, если мы находимся долго вместе или в одном помещении. Следовательно, все меры защиты, которые отработали раньше, также остаются актуальными и также важны.

Основные из них:

1. Внимательно следить за своим самочувствием.
2. Желательно хотя бы раз в день измерять температуру.
3. Обязательное использование защитной маски в общественном транспорте (носить её можно не больше трёх часов, лучше два часа).
4. Максимально ограничить посещение мест массового скопления людей.

Если появились симптомы заболевания:

1. Необходимо остаться дома (доложить по телефону своему непосредственному начальнику).
2. Обратиться к врачу при необходимости или позвонить на горячую линию, чтобы получить консультацию.
3. Ни в коем случае нельзя начинать лечение самостоятельно, принимая тот или иной антибактериальный препарат, в том числе назначая самостоятельно его ребёнку.

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО ПОСТАНОВКУ ДИАГНОЗА ДОЛЖЕН ОСУЩЕСТВИТЬ МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК!

РИСКИ

1. Массовые заболевания в больших трудовых коллективах.

Как минимизировать ухудшение ситуации?

Неукоснительное соблюдение рекомендации по организации безопасной работы практически (есть во всех отраслях экономики):

- санитайзеры, маски, фильтры с измерением температуры на входе;
- достаточно частая обработка поверхностей, предметов, которые постоянно находятся у работниках в руках или с которыми они соприкасаются;
-дистанция на рабочем месте;
- специальный график, чтобы как можно меньше людей общались между собой;
- проведение различных совещаний в режиме ВКС; с использованием больших помещений;
- исключить скопление людей в лифтах;
- дистанционный режим работы (значит работник трудится дома, а не в наполненном людьми другом месте, торговом центре или ещё где-то);
- ночной режим работы;
-проведение регулярного тестирования;
- мгновенное отстранение от работы с изоляцией на дому с признаками ОРВИ.

2. «Омикрон» в значительной степени поражает и детей.

Как минимизировать распространение болезни в детских и юношеских коллективах?

- утренние фильтры для детей (измерение температуры и внешний осмотр);
- разведение больших групп детей по разным входам;
- закрепление классов;
- гибкий график уроков;
- лестничное расписание, чтобы ребята в большом количестве не общались друг с другом на переменах;
- специальный график посещения столовой;
- перевод на карантин;
- перевод на дистанционное обучение.

- ревакцинация педагогического состава, обслуживающего персонала (пищеблок, охрана, уборщицы);
- максимальная вакцинация студентов.

3. Общие меры:

- не отменять ограничительные мероприятия (где они были отменены – перестали вакцинироваться);
- сохранения медицинского и педагогического персонала;
- кратное увеличение тестирования;
- обязательное тестирование всех с признаками ОРВИ;
- наличие запасов средств дезинфекции и СИЗов на предприятиях, увеличение их закупок;
- активизация ревакцинации граждан 60+ 2-х компанентным Спутником-V;
- сокращение срока карантина на дому до 8-7 суток.

4. Если заболел член семьи:

- по возможности для такого члена семьи выделить отдельную комнату (отдельное пространство в квартире);
- чтобы у него была своя посуда;
- остальные члены семьи по возможности должны находиться масках (если маленькое пространство в доме);
- обязательное соблюдение всех правил дезинфекции;
- особое внимание уделять больным членам семьи, у которых, имеются хронические заболевания (сахарный диабет, всевозможные заболевания сердца – артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность, заболевания, связанные с иммунодефицитом).