

Коронавірус-19: практичні поради.



Очищення і дезінфекція

У прибиранні є два етапи: очищення і дезінфекція.

В чому між ними різниця?

Очищення – це фізичне видалення мікробів та бруду з поверхонь.

Дезінфекція – це використання хімічних речовин для знищення патогенів на поверхнях.

Чистка дуже важлива, тому що органічні речовини на поверхнях можуть перешкоджати дезінфектору вбивати мікроби.

Як довго коронавірус може жити в будинку?

Остаточних даних щодо цього немає.

Проте відомо, що **вірус може жити до 4 годин на міді, до 24 – на картоні, до 50 – на сталі, і до трьох днів на пластику.**

Перенесення патогенних мікроорганізмів з одного місця в інше найчастіше відбувається на руках, і предмети, до яких люди часто торкаються, можуть бути найбільш заразними.

Тому Центр з контролю та профілактики захворювань в США (CDC) рекомендує чистити і дезінфікувати поверхні, до яких ви часто торкаєтесь, принаймні один раз в день.

До таких поверхонь належать:

- столи,
- дверні ручки,

- вимикачі,
- стільниці,
- ручки,
- телефони,
- клавіатури,
- туалети,
- змішувачі
- раковини тощо.

У кожному домі можуть бути свої особливості, тому проаналізуйте, до чого ви торкаєтесь найчастіше.



Що і як потрібно прибирати?

Спочатку очистіть поверхні, видаливши всі забруднення, пил або сміття. Це можна зробити за допомогою рушника та води з милом.

Витирайте за допомогою **S-подібних рухів.**

Потім нанесіть дезінфікуючий засіб, що підходить для поверхні.

Дотримуйтесь інструкцій на етикетці, щоб забезпечити безпечне та ефективне використання продукту.

"Обов'язково – вологе прибирання. Потрібно хоча би два рази на день мити підлогу.

Інфекціоністи також рекомендують протирати поверхні, до яких ви часто торкаєтесь, хоча б раз на день.

Також варто регулярно провітрювати приміщення.

"Пам'ятайте, якщо просто відчинити вікно для провітрювання – ви не наразите себе та свою родину на небезпеку.

Навпаки, доказові рекомендації щодо захисту від COVID-19 заохочують частіше провітрювати приміщення"

У непровітрюваній кімнаті частинки бруду та пилу довше зависають у повітрі, тому можуть бути додатковими подразниками та носіями бактерій і вірусів.

Особливо задушлива кімната небезпечна для немовлят, в яких важке, сухе повітря може викликати симптоми, схожі на застуду – нежить, чхання та кашель.



Які дезінфектори використовувати?

"Є три основних види дезінфекторів. Це спиртовмісні, хлорвмісні та оксигеновмісні.

В кожному випадку треба дивитися на склад", – пояснює Жигарєв.

Спиртові розчини для поверхонь мають бути з вмістом спирту не менше 70%. Для рук – не менше 60%.

У Центрі контролю та профілактики захворювань США склали список американських засобів, які можуть бути ефективними проти коронавірусу.

Наприклад, більшість продуктів, які рекомендують в США, містять:

- тимол,
- етиловий спирт,
- четвертинні амонієві сполуки,
- пероксид водню,
- феноли,
- гіпохлорит натрію,
- лимонну кислоту,
- хлоридну кислоту.

Завдяки діючим речовинам та інструкціям можна підібрати схожі засоби й в Україні.

Таких підручних речовин, як **оцет чи харчова сода, в рекомендаціях немає.**

13 секретів, які зроблять прибирання легким і приємним

Міністерство охорони здоров'я України такого списку речовин не створювало. Є лише загальний список дезінфекторів, куди входять засоби для боротьби зі шкідниками, з вірусами та дезінфекції різних приміщень.

Наприклад:

- **"ФармаХлор"/"ФармаХлор Forte"/ "Асесиде"**. Їх використовують для дезінфекції осередках кишкових та крапельних інфекцій бактеріальної (включаючи туберкульоз), вірусної (включаючи грип, парагрип, вірусні гепатити, ВІЛ, поліомієліт тощо), грибової (кандидози, дерматоміко).
- **Дезінфекційний засіб "Хлорантоін"**. Його застосовують до всіх вище зазначених патогенів, а також до особливо небезпечних інфекційних хвороб (чума, холера).

"Якщо засіб згубно діє на віруси чи на мікобактерії туберкульозу і на вірус гепатиту, то цей коронавірус він майже на 100% вб'є", – каже Жигарєв.

Ще можна використовувати розбавлені розчини з відбілювачем, якщо це підходить для поверхні.

Варто переконатися, що термін придатності продукту не закінчився. Відбілювач може бути ефективним у боротьбі з коронавірусом при правильному розведенні.

Як приготувати розчин відбілювача: змішайте 4 чайних ложки відбілювача на літр води.

Ніколи не змішуйте відбілювач з аміаком або іншими чистячими засобами.

Це може пошкодити або знебарвити чутливі поверхні. При використанні відбілювача не забудьте надіти рукавички, відкрити вікна і будьте обережні.

Залиште розчин на поверхні мінімум на 1 хвилину.



Як прибирати різні поверхні

М'які поверхні (килими, пледи та інше).

Очистіть поверхню за допомогою мила і води чи засобів, придатних для використання на цих поверхнях.

Продезинфікуйте тим, що не зіпсує тканину (тобто речовинами без вмісту хлору, пероксиду водню тощо).

9 помилок під час прибирання, які можуть коштувати вам здоров'я

Електроніка (для планшетів, ноутбуків, сенсорних екранів, клавіатури тощо).

При очищенні девайсів дотримуйтесь інструкції виробника.

Наприклад, для iPhone можна використовувати серветки з 70% ізопропилового спирту або дезінфікуючі серветки Clorox, йдеться в повідомленні [Apple](#).

"Не використовуйте відбілювач. Уникайте попадання вологи в будь-які отвори і не занурюйте iPhone в чистячі засоби", – радить компанія.

Якщо вказівок немає, використовуйте спиртові серветки або спреї, що містять не менше 70% спирту. Висушуйте поверхню.

Ретельно протріть екран, кнопки і всі місця, де може осісти пил.

Також переконайтеся, що ви почистили чохли ззовні та всередині. Дезінфекція один раз в день не зашкодить вашим пристроям.



Що робити з одягом

За словами фахівчині з громадського здоров'я **Керол Віннер**, одяг може утримувати краплі, які виділяються з дихальних шляхів.

Ці частинки згодом висохнуть та деактивують вірус. Але не факт, що це станеться швидко.

Чи є певні типи тканин більш сприйнятливими до вірусу, ніж інші?

Роберт Амлер, декан Школи медичних наук і практики в Нью-Йоркському медичному коледжі каже, що "живучість" вірусу залежить від тканини, оскільки деякі матеріали більш пористі, ніж інші.

"Дослідники вважають, що волокна в пористому матеріалі вловлюють частинки вірусу, висушують їх і розбивають на частини", – каже Амлер.

Сімейна лікарка **Джанетта Нешейват** припускає, що матеріал, схожий на поліестер і спандекс, може утримувати мікроби довше, ніж "дихаючі" тканини на основі бавовни, тому важливо ретельно чистити речі з таких матеріалів.

"Куртку можна протерти антисептиком.

Якщо вона з іншого матеріалу, ти ж не будеш її кожен раз прати чи відносити в хімчистку. Тому це більше для параноїків. Ризик так інфікуватися – дуже мізерний.

Це все одно, що ходити під бетонною парасолькою і ховатися від метеоритів, які часом падають на землю", – додає інфекціоніст Жигарев.



Як прати речі?

У Центрі з контролю та профілактики захворювань в США кажуть, що прати речі потрібно відповідно до інструкцій виробника при найвищій можливій температурі для цієї тканини, а також повністю їх висушувати.

Які саме засоби використовувати, у центрі не уточнюють.

Якщо ви ходите на роботу або буваєте в людних місцях, одяг рекомендують прати регулярно.

Щодо того, чи можна прати одяг хворого з речами здорових людей, думки розходяться.

Лікарка Нешейват каже, що речі все-таки краще прати окремо: *"На одязі може бути стафілокок, кишкова паличка, грип тощо"*.

Та у Центрі контролю та профілактики захворювань США кажуть, що можна й разом, лиш потрібно дотримуватися заходів безпеки:

- Носіть одноразові рукавички при роботі з брудною білизною від хворої людини.
- Не перебирайте брудну білизну.
- Очистіть і продезінфікуйте корзини для одягу відповідно до інструкцій вище.
- Зніміть рукавички і негайно вимийте руки.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

Підготували бібліотекарі та медична сестра коледжу.

19.10.2020р. на виконання протокольного рішення обласної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій від 16.10.2020р. №51 в профілактичних цілях в Бахмутському коледжі транспортної інфраструктури «Донецький обласний лабораторний центр міністерства охорони здоров'я України» провів дезінфікаційну обробку приміщень та обладнання.



Чи потрібно дезінфікувати їжу?

Відповідно до даних Управління з санітарного нагляду за якістю харчових продуктів та медикаментів США, немає ніяких доказів того, що

їжа або упаковка харчових продуктів можуть передавати коронавірус, тому сьогодні немає необхідності дезінфікувати їжу більше, ніж зазвичай.

Проте дослідники виявили, що вірус може жити на картоні до 24 годин, тому продезінфікувати такі поверхні – непогана ідея.



Чи можна використовувати ультрафіолет?

Сонячне світло містить три типи ультрафіолетового світла. Перший – це UVA, який складає переважну більшість ультрафіолетового випромінювання, що досягає поверхні Землі.

Він здатний проникати глибоко в шкіру і, як вважають, відповідає за старіння шкіри.

Другий тип – UVB, який може пошкодити ДНК в нашій шкірі, що призведе до сонячних опіків і може спричинити рак шкіри. Хоча вчені нещодавно визначили, що це "вміє" і UVA.

Проте ці два типи ультрафіолету можна заблокувати більшістю сонцезахисних кремів.

Але є ще третій тип – UVC. Він є найбільш небезпечним видом ультрафіолетового випромінювання і може мати мутагенний та канцерогенний вплив.

На щастя, більшість з нас навряд коли-небудь з ним стикалися. Це тому, що він фільтрується озоном в атмосфері задовго до того, як досягне нашої тендітної шкіри.

Або, принаймні, так було до тих пір, поки вчені не виявили, що вони можуть використовувати UVC для знищення мікроорганізмів.

З моменту відкриття в 1878 році штучно створеного UVC, він став основним методом стерилізації, який використовують в лікарнях, літаках та офісах.

Його також застосовують для очищення питної води – деякі паразити стійкі до хімічних дезінфікуючих засобів.

Дослідження SARS, близького родича COVID-19, виявили, що вплив UVA на вірус протягом 15 хвилин ніяк не вплинув на його заразність.

Хоча не було ніяких досліджень, присвячених тому, як UVC впливає конкретно на COVID-19, та його можна **використовувати** проти інших коронавірусів SARS.

Випромінювання спотворює структуру їх генетичного матеріалу і не дозволяє вірусним частинкам копіювати себе.

Відомо, що UVC використовували в Китаї для дезінфекції лікарень та автобусів.



То чи варто купувати дезінфікуючі пристрої з ультрафіолетовим світлом?

Однозначної відповіді немає.

Ультрафіолетове світло ефективно проти інших вірусів, але поки не відомо, як воно може вплинути на COVID-19.

І ці пристрої доволі дорогі, враховуючи, що спиртові дезінфектори відмінно пораються зі своїм завданням, каже доктор **Дональд Шаффнер**, професор факультету науки про харчування Університету Рутгерса.

Та якщо ви вже вирішили його придбати, пристрій обов'язково має бути закритого типу, попереджає Жигарєв.

І варто пам'ятати, що використовувати ультрафіолет для знезараження тіла – небезпечно.

Серед пристроїв, які можуть вам допомогти в дезінфекції (зазвичай продаються за кордоном):

- Ультрафіолетові портативні санітайзери – можна використовувати для очищення поверхонь вашого телефону, розумних годинників, ключів, гаманця, окулярів.
- Ультрафіолетовий дезінфектор для телефону – "мильниця", у яку ви на декілька хвилин кладете свій девайс.
- Самодезінфікуюча пляшка – оснащена світлодіодними лампами UVC, які призначені для очищення до бактерій і вірусів у воді.
- Дезінфекційний килимок – просякнутий дезінфекційними засобами предмет для знезараження підосів взуття. Можна використовувати і в під'їздах.

Якщо ви живете з хворим на COVID-19

Кардинальної різниці у прибиранні, коли вдома є хворий на коронавірус, немає. Потрібно лиш дотримуватися деяких заходів безпеки, які описані нижче.

При можливості у хворого має бути окрема спальня і ванна кімната.

У CDC радять: якщо у вас є окрема спальня і ванна кімната, прибирайте тільки тоді, коли це необхідно, наприклад, коли територія забруднена. Це допоможе обмежити ваш контакт з хворою людиною.

Якщо хворий може самостійно прибирати, надайте йому особисті миючі засоби.

Якщо загальна ванна кімната: хворий повинен чистити і дезінфікувати її після кожного використання.

Якщо це неможливо, інша людина має почекати якомога довше перед тим, щоб розпочати очищення і дезінфекцію.

Якщо можливо, виділіть окреме сміттєве відро з пакетом для хворої людини.

Використовуйте рукавички, коли викидаєте сміття. Потім мийте руки.