

**Збереження
здоров'я в
умовах пандемії**



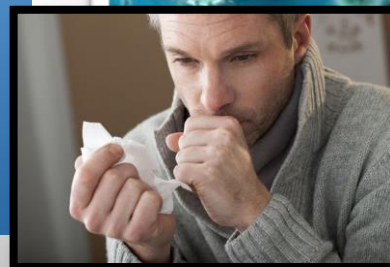
Упродовж двох останніх десятиліть світ зазнав ряду спалахів інфекційних хвороб, які продемонстрували високу швидкість передачі.

Наразі посилюється занепокоєння щодо продовження зростання масштабів поширення **COVID-19**.



Що таке коронавірус?

Коронавіруси — це велике сімейство вірусів, які поширені у тварин і можуть викликати захворювання у тварин або людей. Іноді люди інфікуються цими вірусами, які потім можуть передаватися іншим людям. Відомо, що у людей деякі коронавіруси викликають респіраторні інфекції — від звичайної застуди до більш тяжких хвороб, таких як близькосхідний респіраторний синдром (MERS) і тяжкий гострий респіраторний синдром (SARS). Найостанніший із виявлених коронавірусів викликає коронавірусну хворобу, COVID-19 (WHO, 2020d)



Що таке COVID-19?

Коронавірусна хвороба (COVID-19) — це інфекційна хвороба, яку викликає новий коронавірус, відомий як коронавірус-2, що спричиняє тяжкий гострий респіраторний синдром (SARS-CoV-2). Перші випадки COVID-19 у людини були виявлені у грудні 2019 р. у місті Ухань (Китай) (WHO, 2020d).

Який інкубаційний період COVID-19?

За оцінками, інкубаційний період COVID-19 триває від 1 до 14 днів, найчастіше приблизно п'ять днів.



Як поширюється COVID-19?

Коли людина, яка хворіє на COVID-19, кашляє чи видихає, вона виділяє крапельки інфікованої рідини. Якщо люди перебувають у межах одного метру від такої особи, вони можуть заразитися COVID-19, вдихнувши крапельки, які викашляла чи видихнула вищезгадана особа. Крім того, більшість цих крапельок падає на поверхні та предмети, які знаходяться поруч — наприклад, парти, столи чи телефони. Люди можуть заразитися COVID-19, торкнувшись забруднених поверхонь чи предметів, а потім торкнувшись своїх очей, носа чи рота (WHO, 2020h).



Які симптоми COVID-19?

Найбільш поширені симптоми COVID-19 — лихоманка, втома і сухий кашель. У деяких пацієнтів можуть спостерігатися болі різного характеру, закладеність носу, нежить, біль у горлі або діарея.

Ці симптоми зазвичай виражені слабо і розвиваються поступово. У деяких інфікованих не розвивається жодних симптомів, і вони не почувуються нездоровими. Проте, згідно з наявною інформацією, приблизно 1 із 6 випадків COVID-19 призводить до тяжкої форми хвороби та утрудненого дихання (WHO, 2020d). У літніх людей та осіб, які мають супутні патологічні стани, імовірність розвитку тяжкої форми захворювання вища.



Охорона праці - це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я і працездатності людини у процесі трудової діяльності.

(Із Закону України «Про охорону праці»)



За ініціативою Міжнародної організації праці (МОП) для привернення уваги світової спільноти до питань охорони праці та смертності працівників на робочому місці щорічно, починаючи з 2002 року, понад 100 країн світу 28 квітня відзначають Всесвітній день охорони праці.

Указом Президента України від 18 серпня 2006 року №685/2006 день об'єднання людей навколо проблеми збереження життя і здоров'я працівників офіційно визнаний в Україні - 28 квітня. Наша держава разом з усім світом відзначатиме 28 квітня Всесвітній День охорони праці.



Всесвітній день безпеки і гігієни праці щорічно відзначається 28 квітня в цілях сприяння запобіганню нещасним випадкам на виробництві та професійних захворювань у всьому світі. Ця кампанія з підвищення обізнаності покликана привернути увагу міжнародної спільноти до масштабів проблеми і до того, як просування і створення культури безпеки та гігієни праці може допомогти знизити кількість смертей і травм, пов'язаних з роботою.



За даними МОП, щодня 6300 чоловік вмирають в результаті нещасних випадків на виробництві або професійних захворювань; більше 2,3 мільйона смертей на рік. Крім того, щорічно на роботі відбувається 317 мільйонів нещасних випадків, багато з яких призводять до тривалого відсутності на роботі.



Національна культура безпеки і гігієни праці - це культура, при якій право на безпечне й здорове робоче середовище поважається на всіх рівнях, де уряди, роботодавці і працівники беруть активну участь у забезпеченні безпечного та здорового робочого середовища через систему певних прав, обов'язків, і де найвищий пріоритет віддається принципу запобігання.



Впровадження безпечних методів роботи для обмеження впливу COVID-19 на робочому місці вимагає спочатку оцінки ризиків, а потім впровадження ієрархії засобів контролю. Це означає вжиття заходів контролю, щоб в першу чергу усунути ризик, а якщо це неможливо, звести до мінімуму вплив на робітників.

- ❖ По можливості зменшити фізичний контакт між працівниками (наприклад, під час зустрічей або під час перерв). Ізолюйте робочих, які можуть безпечно виконувати свої завдання і яким не потрібне спеціалізоване обладнання або механізми, які не можна переміщати.



- ❖ Встановіть непроникний бар'єр між робітниками, особливо якщо вони не можуть триматися на відстані двох метрів один від одного. Бар'єри можуть бути виготовлені спеціально або імпровізувати з використанням таких предметів, як пластикова плівка, перегородки, мобільні ящики або блоки для зберігання речей.

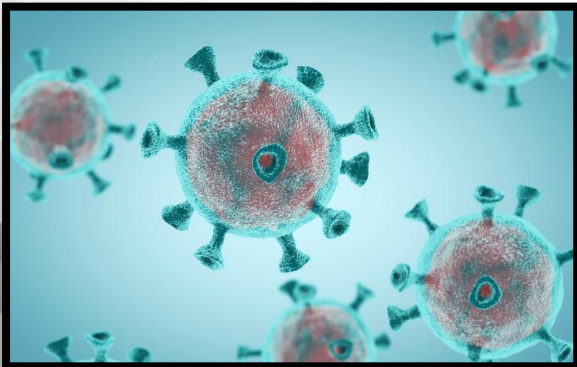
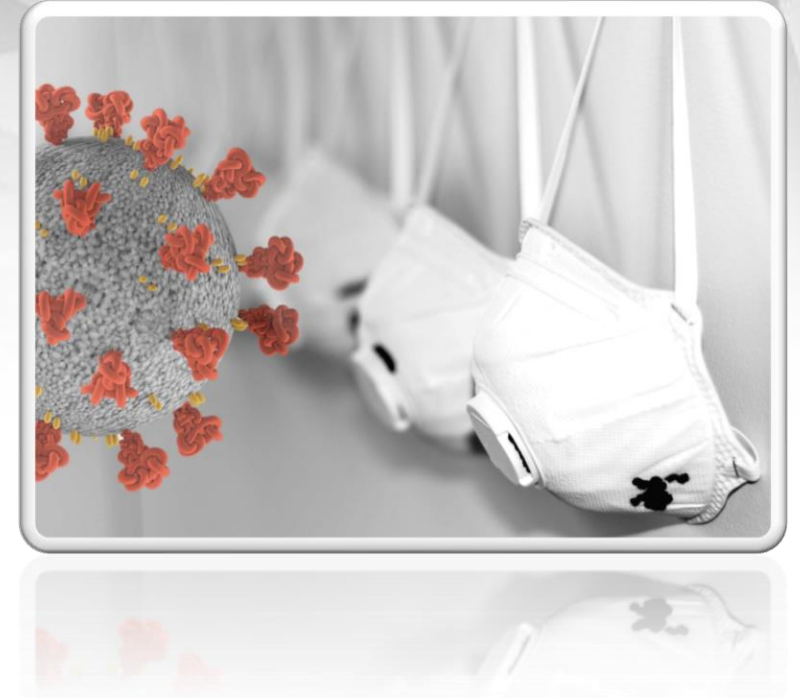
- ❖ По можливості надайте послуги віддалено (по телефону або відео), а не особисто. Переконайтеся, що на робочому місці присутні тільки ті робочі, які мають важливе значення для роботи, і мінімізуйте присутність третіх осіб.



- ❖ Розташовуйте воду з милом або відповідним дезінфікуючим засобом для рук в зручних місцях і радьте робочим часто мити руки. Часто прибирайте свої приміщення, особливо прилавки, дверні ручки, інструменти та інші поверхні, за якими працюють люди.

❖ По можливості забезпечте хорошу вентиляцію, відкривайте вікна і двері так, щоб свіже повітря надходило ззовні.

❖ Сприяти використанню працівниками індивідуального, а не колективного транспорту, наприклад, шляхом створення доступної автомобільної стоянки або безпечного місця для зберігання велосипедів.

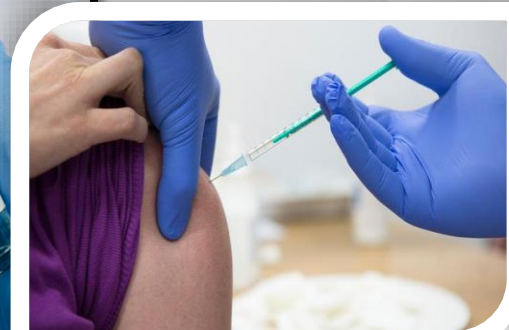


Офіційні джерела інформації про COVID-19 включають:

- Всесвітня організація здоров'я - <https://www.who.int/home>
- Європейський центр профілактики та контролю захворювань - <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- Міністерство охорони здоров'я України - <https://moz.gov.ua/>

Що таке вакцина?

Вакцина готує ваш організм до боротьби з певною інфекцією, вірусом або хворобою. Вакцини містять неактивні або ослаблені фрагменти патогену, які спричинюють або імітують хворобу.



Це спонукає імунну систему розпізнавати інфекцію і виробляти антитіла для боротьби з нею. У більшості людей цей процес відбувається непомітно, але іноді можливі побічні ефекти, як-от біль у місці щеплення або тимчасова лихоманка.



Згодом у вас формується імунітет до цієї хвороби. Центр контролю та профілактики захворювань США заявляє, що саме тому вакцини такі ефективні. На відміну від більшості ліків, які лікують хворобу, вакцини запобігають їй.

Перші щеплення винайшли китайці ще у X столітті. Але лише у 1796 році британський лікар Едвард Дженнер помітив, що відносно легка форма коров'ячої віспи захищає від тяжкої людської форми хвороби.

Він перевіряв свою теорію і через два роки опублікував висновки. Так з'явилося слово вакцина - від латинського васса "корова".



За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), вакцинацію вважають одним з найбільших медичних досягнень сучасного світу. Щеплення рятує життя від двох до трьох мільйонів людей щороку, запобігаючи 20 хворобам.



**World Health
Organization**

Центр контролю та профілактики захворювань запевняє: вакцини ретельно перевіряють, перш ніж вивести їх на ринок. Спочатку їх тестують у лабораторіях і на тваринах, потім вони проходять клінічні випробування з участю людей і врешті-решт їх повинні схвалити органи охорони здоров'я. Ризики є, але, як і у всіх ліків, вони не перевищують користь.



ОХОРОНА ПРАЦІ

Гандзюк, М. П. Охорона праці : Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / М.П. Гандзюк, Є.П. Желібо, М.О. Халімовський ; За ред. М.П. Гандзюка. - Київ : Каравела, 2004. - 408 с.

Даценко І. І. Профілактична медицина : Загальна гігієна з основами екології : навч. посіб. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. - Київ : Здоров'я, 1999. - 694 с.

ОХОРОНА ПРАЦІ —
ЗАПОРУКА
ЖИТТЯ!



Охорона праці та безпека життєдіяльності населення у надзвичайних ситуаціях : навч. посіб. / І.В. Кочін, Г.О. Черняков, П.І. Сидоренко та ін.; [за ред. І.В. Кочіна]. - Київ : Здоров'я, 2005. - 432 с.

Паустовський Ю. Охорона праці офісних працівників / Ю. Паустовський, В. Зенкіна // СЕС. Профілактична медицина : наук.-вироб. вид. - 2011. - N 4. - С. 52-87

ОХОРОНА ПРАЦІ

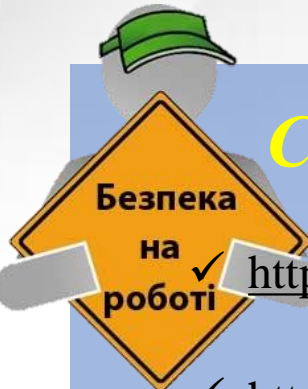
Охорона здоров'я : IV міжнар. спеціаліз. вист. - Київ : б. в., 1995. - 62 с.

Охорона здоров'я України : науково-практичний журнал. - Київ : Книга-плюс, 2001 - .

Охорона праці [Електронний ресурс] : навч. посіб. для підготовки до практичних занять для студентів медичного факультету спеціальності: 8.12010007 "Лабораторна діагностика" / О. І. Панасенко [и др.] ; МОЗ України, Запоріз. держ. мед. ун-т, Кафедра токсикологічної та неорганічної хімії. - Електрон. текстові дані. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2014. - 78 с.

ОХОРОНА ПРАЦІ —
ЗАПОРУКА
ЖИТТЯ!

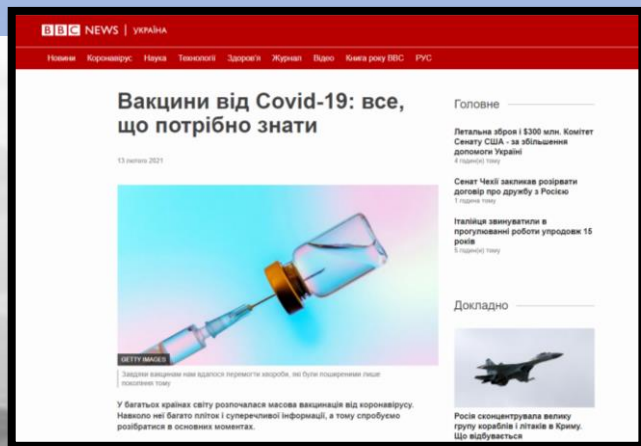




Список використаних джерел:

✓ <https://www.bbc.com/ukrainian/features-56001300>

✓ https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/--protrav/---safework/documents/publication/wcms_744721.pdf





**Дякуємо за
увагу!**