



ДЕЙНОСТИ, ИЗПЪЛНЯВАНИ ОТ ЗДРАВНИТЕ МЕДИАТОРИ ЗА ОГРАНИЧАВАНЕ ЗАРАЗЯВАНЕТО С КОРОНАВИРУС, ИНФЕКЦИЯ COVID-19

Здравният медиатор следва да съсредоточи приоритетно своята дейност в рискови райони, където е налице концентрирано присъствие на труднообхватни рискови семейства, повишена мобилност или неразбиране и ниска здравна култура за превенция срещу заболяването. По-долу са описани примерни дейности, които здравните медиатори биха могли да извършват на терен в помощ на местните институции.

Когато на територията на общината функционира кризисен щаб за борба с коронавируса и здравният медиатор е включен в него, приоритет имат инструкциите, които са дадени от кризисния щаб.

Внимание! *Здравният медиатор изпълнява изброените дейности в съответствие с инструкциите за безопасност и при осигурени надеждни предпазни средства.*

- Консултира клиенти за симптомите и начините за предпазване от заболяването – Коронавирус, инфекция **COVID-19**.
- Консултира клиенти и дава наставления за спазване на хигиенни изисквания и дезинфекция, органичаващи разпространението на заболяването.
- Следи епидемичната обстановка и разяснява сред общността най-актуалните мерки за безопасност и наложените ограничения.
- Консултира приоритетно гражданите, завръщащи се от страни с повишена заболяемост. Дава обратна връзка на институциите.
- Консултира клиенти и сезира институциите за нарушаване на мерките за безопасност.
- Дава насоки на клиенти и при наличие на симптоми ги насочва за консултация **по телефона** с ОПЛ/ РЗИ.
- Дава насоки на контактните лица и на поставените под карантина за спазване на ограниченията.
- Комуникира и работи съвместно с всички партниращи си страни в общинския кризисен щаб, включително за издирване на труднооткриваеми карантинирани и други контактни лица.
- Разпространява здравноинформационни материали за повишаване на информираността на хората.
- Участва в доброволчески регионални и национални кампании в борбата със заболяването според личната си убеденост, възможност и готовност.
- Води отчет за дейността си и комуникира с НМЗМ и общинските ръководства за координиране на действията си.



НАСОКИ ЗА БЕЗОПАСНА РАБОТА НА ТЕРЕН ЗА ЗДРАВНИТЕ МЕДИАТОРИ

1. Здравето на помагачия е на първо място!

Ако самите вие сте от рискова група за преболедуване на коронавирус е необходимо да вземете **допълнителни предпазни мерки**.

В рискова група попадате, ако сте на възраст **над 50 години** и/ или имате някое от следните заболявания:

- сърдечно-съдови заболявания
- диабет
- белодробни заболявания
- състояния, при които имунната система е потисната (напр. с медикаменти)
- други сериозни хронични заболявания.

2. При получаване на лични предпазни средства (маски, очила, костюми, дезинфектанти) искайте да ви бъде разяснено **как се използват правилно** и прочетете внимателно придружаващите ги инструкции за употреба. Инструкции за правилно поставяне, носене и сваляне на еднократна медицинска маска можете да намерите в **Приложение 1**.

Внимание! *Неправилно използваните предпазни средства могат да застрашат здравето ви!*

3. **НЕ се ръкувайте** – поздравявайте хората отдалеч. Съветвайте и тях да не се ръкуват и прегръщат с познатите си.

4. При посещение на терен за информиране на хората **НЕ влизайте по къщите**. Провеждайте консултациите на открито, навън. Използвайте възможността да посъветвате хората да проветряват често домовете си.

5. Стойте на **дистанция два метра** от човека до вас. Не позволявайте струпването около вас на хора – обяснете, че ще говорите индивидуално, с всеки поотделно. Напомнете на хората да не се приближават един до друг в ежедневно си общуване със съседни, на улицата, в магазина.

6. По време на работа на терен **НЕ докосвайте с ръце лицето си** преди да измиете ръцете си със сапун или да ги дезинфекцирате.



7. Когато се приберете вкъщи свалете връхните дрехи, с които сте били навън и ги оставете в преддверието. Дезинфекцирайте внимателно входната врата и антрето.
8. В работата си следвайте **Инструктажа за здравни медиатори за недопускане на заразяване с коронавирус инфекция COVID-19 при работа на терен и в кабинет (Приложение 2)**.
9. При нужда използвайте **националния телефон за консултации за коронавируса на Министерство на здравеопазването: 02 807 87 57**.

НАСОКИ ЗА ИНФОРМИРАНЕ НА ХОРАТА ЗА ПРЕДПАЗВАНЕТО ОТ КОРОНАВИРУС

1. В работата на терен можете да използвате **информационната листовка¹**, разработена от екипите на Националната мрежа на здравните медиатори и Българската асоциация по семейно планиране (**Приложение 3**). Разяснете съдържанието на листовката преди да я дадете на хората, за да сте уверени, че са разбрали посланията. Ако хората не могат да четат, отделете повече време да им разясните най-важното и не оставяйте листовка. Предвид ограничения брой информационни материали, за предпочитане е да ги има разлепени на ключови места в квартала (на вратата на магазин, кафене и др.).
2. Наблегнете на съветите за осигуряване на **лична хигиена и хигиена на дома**:
 - спазване на социална дистанция (2 метра);
 - избягване на контакти с кихащи и кашлящи хора и хора с температура;
 - измиване на ръцете с вода и сапун (за поне 30 секунди) или с дезинфектант, при наличност;
 - редовно проветряване на помещенията (15 минути на всеки час);
 - редовно почистване на подовете и повърхностите в дома;
3. По отношение на специалните предпазни средства – в условия на недостиг на защитни маски обяснете на хората, че най-важно е спазването на висока лична хигиена, хигиена на дома и социална дистанция (2 метра един от друг).

¹ Листовката може свободно да се разпространява и препечатва, но без да се премахват отличителните знаци на НМЗМ и БАСП.



Предпазните медицински маски трябва да се подменят няколко пъти на ден, да се поставят и махат правилно (*маската се слага, така че да покрива носа и устата; маската се сваля, без да се допира до лицето; при слагане и сваляне се пипат единствено връзките*). След сваляне на маската ръцете се измиват или дезинфекцират. Подробна инструкция можете да намерите в **Приложение 1.**

Внимание! *Недопустимо е носенето на маска под брадичката или поставянето отново на маска, която е била използвана вече.*

Маските от плат, които са за многократна употреба, се перат и изваряват според инструкциите за употреба – те са по-малко ефективни в предпазването от коронавирус в сравнение с еднократните медицински маски!²

4. Наблегнете на важността **хората да не се събират на групи** – на улицата, в магазина, вкъщи. Обърнете специално внимание на празнуването на рождени дни, организирането на сватби, посещенията на църви – всички тези мероприятия трябва да бъдат отложени!

5. Бъдете информирани **кои са хората, поставени под карантина и кой следи за спазването на карантината** на територията на общината.

6. **Бъдете подготвени да отговорите на въпроси** относно вируса – как се разпространява, откъде идва, за кого е най-опасен. Следете информацията, подавана от Министерство на здравеопазването, от Националния оперативен щаб за коронавируса, от Националната мрежа на здравните медиатори.

Внимание! *Използвайте само проверени източници на информация и не се доверявайте на сензационни заглавия и сайтове, известни с това, че разпространяват фалшиви новини. Съветвайте хората да подбират източниците си на информация. Не споделяйте във фейсбук информация от интернет за лечение и профилактика на коронавируса. Лечение може да бъде предписвано **ЕДИНСТВЕНО** от лекар.*

Ако имате въпроси, може да се обърнете към медицинските специалисти в РЗИ/ НМЗМ и ОПЛ.

7. Обърнете по-голямо внимание на **хората, които нямат топла течаща вода**. Направете списъци на тези семейства с адреси.

² За повече подробности прочетете статията „[Предпазват ли ни текстилните маски от коронавируса?](#)“



Възможно е от общината/ неправителствена организация/ църква или от друго място да получите дезинфектанти - по възможност приоритетно ги разпределете в тези части на кварталите. Обяснете на хората как да ги използват и как действат - в тях се съдържат химикали, които са опасни при поглъщане и при попадане в очите, както и за бебета и малки деца.

ПРЕПОРЪКИ ЗА КОНСУЛТИРАНЕ НА ХОРА, КОИТО ПЪТУВАТ (в чужбина и в страната)

- Бъдете особено внимателни ако във вашите населени места се завръщат хора от чужбина, най-вече от страни като Италия, Испания, Германия и др. Някои от нашите съграждани, които работят в страни от Европейския съюз, са останали без работа от седмици. Така например в Италия хиляди хора са останали без работа преди повече от месец и е възможно да са потърсили нова работа в други държави. Така, преди да са се завърнали в България, те са посетили няколко държави и са били изложени на особено голям риск от заразяване поради мобилността си.
- Особено рискови са тези, които се връщат от чужбина с бусове - поради дълго пътуване в затворено пространство и поради липса на добър контрол и препоръки за карантина при влизането си в България по сухопътна граница.
- От друга страна, възможно е да започне търсене на определени професии както в България, така и в чужбина и съответно мобилността да се засили отново.
- Много е важно да убеждавате хората да споделят своята история – къде са били, откъде са минали, с кой са общували, за да може да се помогне на максимално голям брой хора, които са контактни и при поява на симптоми на заразяване с COVID-19 да може да се реагира бързо и адекватно. Важно е хората да знаят, че институциите са на тяхна страна и няма да има санкции при споделяне на информация, но за сметка на това ще има санкции ако не се спазват предписанията на кризисните щабове и РЗИ.
- Подхождайте с повишено внимание както към семейства, които се завръщат от страната и чужбина, така и към новодошли.



Източници на информация за коронавируса и ситуацията в България и по света –

на български език:

1. [Министерство на здравеопазването](#)
2. [Национален център по общественото здраве и анализи \(НЦОЗА\)](#)
3. [Научни статии и ресурси на български – COVID-19](#)
4. [Национална мрежа на здравните медиатори](#) – официална страница и страница във Фейсбук
5. [Ситуационен център](#) към Министерство на външните работи – важна информация за пътуващите и връщащите се от чужбина
6. УНИЦЕФ – [Информация за коронавируса за родители](#)

Актуална информация за предпазването и разпространението на коронавируса –

на английски език:

1. European Centre for Disease Prevention and Control - [ECDC](#)
2. World Health Organization - [WHO](#)
4. [Worldometer](#) – актуална статистика за разпространението на коронавируса по света



Приложение 1

ИНСТРУКЦИИ ЗА ПРАВИЛНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕДНОКРАТНА МАСКА

(източник: [World Health Organisation](http://www.who.int))

В какви случаи да носите медицинска маска?

- Ако кашляте/ кихате и/или имате хрема.
- Ако сте здрави, но се грижите за човек, който има съмнения или е потвърден случай на коронавирус - COVID19.
- При посещение в лечебно заведение или медицински център.

ВНИМАНИЕ! МАСКИТЕ СА ЕФЕКТИВНИ, КОГАТО ГИ НОСИМ ПРАВИЛНО И КОМБИНИРАМЕ ТОЗИ ВИД ПРЕВЕНЦИЯ С ЧЕСТО ПОЧИСТВАНЕ НА РЪЦЕТЕ (С ДЕЗИНФЕКТАНТ ИЛИ МИЕНЕ С ВОДА И САПУН). МЕДИЦИНСКАТА МАСКАТА НЕ ДАВА ПЪЛНА ЗАЩИТА СРЕЩУ КОРОНАВИРУС – СПАЗВАНЕТО НА ДИСТАНЦИЯ ОТ ХОРАТА НАОКОЛО (2 МЕТРА) Е КЛЮЧОВО!

Поставяне на маската:

- **Преди** да поставите маската, измийте ръцете си с вода и сапун. Ако нямате достъп до вода и сапун - почистете ръцете с дезинфектант.
- Напипайте металната част на горния ръб на маската и я притиснете към носа, така че да приеме формата му.
- Уверете се, че между маската и лицето ви няма празно пространство. Маската трябва да е **плътно прилепнала**.
- Сложете ластиците зад ушите си или завържете връзките, така че маската да се отвори и да прилепне плътно **под брадичката и над носа**.
- **Не пипайте вече сложената маска**. Ако това се случи, измийте ръцете си с вода и сапун или ги почистете с дезинфектант.



- Сменете маската, ако се изцапа или навлажни! Не е препоръчително да носите медицинската маска повече от 2 часа.
- При смяна на маската **докосвайте само връзките**. Не пипайте предната част на маската с ръце! Свалете маската и незабавно я изхвърлете **в кофа за боклук с капак**. Измийте ръцете си.

ВНИМАНИЕ! НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПОВТОРНО ЕДНОКРАТНА МАСКА!

ВНИМАНИЕ! В СЛУЧАЙ, ЧЕ НЯМАТЕ ЕДНОКРАТНА МАСКА И СЕ НАЛАГА УПОТРЕБАТА НА МНОГОКРАТНА МАСКА, КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ ДОПЪЛНИТЕЛНО КАК СЕ СЪХРАНЯВА, ПОЧИСТВА/ ДЕЗИНФЕКЦИРА И ИЗПОЛЗВА ПРАВИЛНО! В ПРОТИВЕН СЛУЧАЙ МНОГОКРАТНАТА МАСКА КРИЕ РИСК ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ!



Приложение 2

ИНСТРУКТАЖ ЗА ЗДРАВНИ МЕДИАТОРИ ЗА НЕДОПУСКАНЕ НА ЗАРАЗЯВАНЕ С КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯ COVID-19 ПРИ РАБОТА НА ТЕРЕН И В КАБИНЕТ

При работа на терен

1/ Използване на **лични** предпазни средства

- Маска FFP3
- Ръкавици
- Защитни очила
- При посещение на карантинирани лица трябва да се използва и облекло-тип костюм и калцуни

2/ **Хигиена на ръцете** с дезинфектант на алкохолна основа преди и след поставяне на личните предпазни средства.

При работа в кабинет

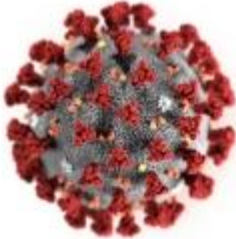
- Засилен режим на **почистване и дезинфекция на всички повърхности** и зони в контакт с открити части на тялото минимум 6-8 пъти/24 часа. На дезинфекция подлежат всички плотове, повърхности, сензорни екрани, дръжки на врати, парапети, електрически ключове, санитарни възли, мивки.
- Регулярно и достатъчно **проветряване** на помещенията на всеки час по 15 минути
- Дезинфекция на **приборите за хранене** след всяко хранене

Дезинфекция – процес, който редуцира броя на патогенните микроорганизми (бактерии, гъби, вируси) върху различни обекти на външната среда, кожа, лигавици, до безопасно за здравето ниво.

- Задължителна дезинфекция на ръцете се извършва с кожен антисептик Дермасепт (АДВ етанол 90 %), който се нанася върху сухи ръце чрез еднократно обтриване цялата повърхност на ръцете в продължение на 30 секунди до изсъхване на препаратата на всеки 2 часа, след всяко посещение в тоалетната, след сваляне на контаминирани ръкавици, след контакт с контаминирани предмети
- Дезинфекция на повърхности с Дентаспрей (готов алкохолен разтвор) на всеки 3 часа се обработват труднодостъпните повърхности (работни плотове, кранове, дръжки на врати, парапети, ключове) и на въздуха на работните и общите помещения на всеки 4 часа (с пръскачка).
- С профик 0,25 % или Уни С 0,75% или Хайген 2 % на всеки 6 часа се обработват всички повърхности (подове, стени, стълбища, коридори, санитарни възли).



Приложение 3



В ПОМОЩ НА ЗДРАВНИЯ МЕДИАТОР

КОРОНАВИРУС

**КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ?
КАК ДА ПРЕДПАЗИМ СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ?**

 <p>Карантина 14 ДНИ</p>	 <p>Ако идваш от страни като Италия, Китай, Иран, Корея, оставаш у дома (КАРАНТИНА) за 14 дни!</p>
	<p>Ако не спазваш карантината и си заразил други хора, подлежиш на глоба и наказание!</p> <p>Често през първата седмица заразените хора нямат оплаквания, но дори да не се чувстваш зле, можеш да заразиш други хора, а това е лошо за възрастните и хронично болните.</p>
	<p>Ако имаш ПОВИШЕНА ТЕМПЕРАТУРА, КАШЛИЦА, ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ :</p>  <ul style="list-style-type: none">• Обади се на ЛИЧНИЯ си ЛЕКАР по телефона!• Ако нямаш личен лекар и не си здравно осигурен, се обади на здравния медиатор или в РЗИ!• Консултации на телефон на Министерство на здравеопазването: 02 807 87 57



	<p>Избягвай контакти с други хора!</p> <p>Избягвай близък контакт и спазвай разстояние (най-малко метър) от болни хора, особено хора с кашлица!</p> <p>Избягвай места със струпване на много хора и масови прояви!</p> <p>Внимавай с ползването на обществен транспорт! Отложи пътуванията, особено в рисковите области!</p>
	<p>Мий си ръцете редовно!</p> <p>Измивай редовно ръцете си с вода и сапун или използвай дезинфектант за ръце на алкохолна основа преди ядене, след ходене в тоалетната, след контакт с животни, като си пипал пари и когато се прибереш у дома след ходене на обществени места!</p> <p>Кихай, кашляй и си бърши носа в еднократна кърпичка, която после изхвърли в затворена кофа!</p>
	<p>Избягвай да си докосваш очите, устата и носа!</p> <p>Ако си пипал с ръце повърхности, предмети и други, не пипай лицето си преди да си измиеш ръцете!</p> <p>Дезинфекцирай дръжки на врати и други метални и кухненски повърхности!</p> <p>Проветрявай помещенията!</p> <p>Пий топли течности!</p> <p>Не плюй на обществени места!</p>
<p>Не се поддавай на слухове! Не разпространявай фалшиви новини!</p>	