



Профилактика заболеваний

Остановите распространение заболеваний. Защитите себя и других.

Позаботьтесь о своей безопасности



Чаще мойте руки теплой водой с мылом (если у вас нет воды с мылом, используйте антисептик для рук)



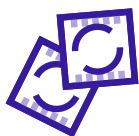
Делайте прививки от гриппа (ежегодно), гепатита А и В



Надевайте перчатки, фартук, маску и защитные очки при уборке крови, фекалий или рвотных масс



Используйте новые стерильные иглы и инструменты для приготовления или введения лекарственных препаратов



Не допускайте распространения ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем (например, пользуйтесь презервативами, регулярно сдавайте анализы, проходите лечение, сообщайте партнерам)



Храните лекарства в безопасном месте, вне доступа детей и при соответствующем температурном режиме



Поговорите с врачом о доконтактной профилактике, ежедневный прием необходимых препаратов предупреждает распространение ВИЧ-инфекции



При контакте с лицами, зараженными ВИЧ или другими венерическими заболеваниями, немедленно обратитесь за медицинской помощью



Профилактика заболеваний

Остановите распространение заболеваний. Защитите себя и других.

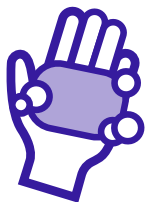
Если вы больны, защитите других от заражения



Сморкайтесь и кашляйте в салфетку или в сгиб локтя



Носите защитную маску, когда находитесь в зонах общего пользования



Часто мойте руки, особенно перед приготовлением пищи, после посещения туалета, чихания, кашля, сморкания или обработки ран



Проводите санитарную обработку поверхностей, к которым часто прикасаются, 1–3 раза в день (дверные ручки, поручни, пульты управления и т. д.)



Обрабатывайте раны и перевязывайте их бинтом и/или специальной повязкой



Не занимайтесь приготовлением пищи для других лиц, если вы больны, например, если у вас грипп, диарея, рвота, желтуха (пожелтевшая кожа или белки глаз)



Звоните 911 при боли в груди или затрудненном дыхании. Обратитесь к врачу, если чувствуете себя плохо, особенно если симптомы обостряются или не проходят.



Стирайте вещи, загрязненные рвотой, кровью или калом, отдельно в стиральной машине. Сначала удалите с них твердые отходы, а затем выстирайте их в горячей воде с моющим средством и 1/2 стакана отбеливателя. Используйте перчатки, защитные очки, маску и фартук.



Гигиена

Личная гигиена защищает здоровье.

Чистота рук



✦ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ✦

Мойте руки теплой водой с мылом в течение 20 секунд...



Перед тем как прикоснуться к пище, приготовить или употребить ее



Перед тем как выйти из туалета и после смены подгузников



Перед тем как промыть и забинтовать рану и после этого



После прикосновения к животным, их пище или фекалиям



После сморкания, кашля или чихания в ладонь, и после того как оказали помощь больному



При входе в зону общего пользования или в приют (можно использовать антисептик для рук)

Личная гигиена



Позаботьтесь о стопах: не ходите босиком, проводите санитарную обработку душевой перед использованием



Храните свое полотенце, зубную щетку, мыло, лезвия для бритья и другие личные вещи отдельно от вещей других людей (не делитесь ими)



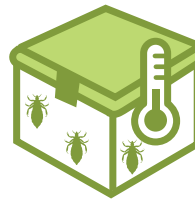
Гигиена

Личная гигиена защищает здоровье.

Белье



Просите свежее постельное белье, после того как оказались в приюте



Используйте бак для термической обработки вещей, которые могут быть заражены клопами, чесоткой или вшами



ЧИСТЫЕ ВЕЩИ = КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Лучше всего **стирать белье при температуре, рекомендованной для применения соответствующего моющего средства**



Сушите белье при высокой температуре



Отдельно стирайте белье, загрязненное рвотой, кровью или калом. Используйте моющее средство, горячую воду и 1/2 мерного стакана отбеливателя. Перед стиркой удалите с вещей твердые отходы, используйте перчатки, защитные очки, маску и фартук.

Не перегружайте машину — заполняйте ее не более чем на 3/4 объема



Ежедневно дезинфицируйте маты для сна, стирайте постельное белье каждую неделю или по мере загрязнения

Не кладите грязное белье в сушилку



Стирая чужое белье, не встряхивайте его; используйте перчатки и фартук



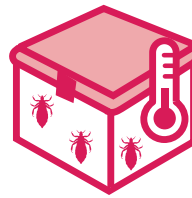
Вши, клопы и чесотка

Никому не хочется чесаться. Не допускайте распространения паразитов!

Не допускайте распространения



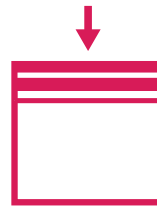
Сообщите работникам, если чувствуете зуд или если у вас есть другие симптомы, чтобы получить лечение



Используйте бак для термической обработки вещей, которые могут быть заражены клопами, чесоткой или вшами



Стирайте зараженные вещи в отдельной машине и сушите при температуре 130 °F не менее 30 минут



Положите вещи, которые нельзя подвергать термической обработке или стирать и сушить при температуре 130 °F, в герметический пластиковый пакет на две недели, чтобы не допускать распространения вшей и чесотки



Проводите чистку и дезинфекцию спальных матов, а также стирайте постельное белье после каждого клиента



Выбрасывайте зараженные клопами вещи, которые нельзя обрабатывать



Вши, клопы и чесотка

Никому не хочется чесаться. Не допускайте распространения паразитов!

Позаботьтесь о своей безопасности



Еженедельно стирайте постельное белье и одежду, чтобы избежать заражения бельевыми вшами



Храните свои вещи так, чтобы они не касались вещей других людей



Храните свое полотенце отдельно от чужих полотенец



Не делитесь своей одеждой, кроватью, постельным бельем, полотенцами, щетками и расческами



Не прикасайтесь к тем, кто чешется



Используйте защитные перчатки и фартук или спецодежду, стирая чужое белье



Не встряхивайте вещи, которые могут быть заражены



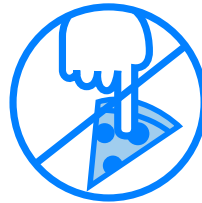
Безопасность пищевых продуктов

Микробы и испорченные продукты могут вызывать заболевания.
Позаботьтесь о своем здоровье.

Здоровые руки



Мойте руки в течение 20 секунд перед тем, как прикоснуться к еде — используйте мыло, теплую воду и бумажные полотенца для вытирания



Не касайтесь пищи голыми руками, если не собираетесь ее есть



Используйте перчатки во время приготовления пищи или перевязки ран — не используйте такие перчатки повторно



Не занимайтесь приготовлением пищи, если вы больны, например, если у вас грипп, диарея, рвота, желтуха (пожелтевшая кожа или белки глаз)

Чистота на кухне



Проводите санитарную обработку поверхностей для приготовления и подачи пищи перед и использованием и после него



Мойте, споласкивайте, дезинфицируйте и просушивайте посуду сразу после использования



Раствор для санитарной обработки: 1/4 ч. л. отбеливателя + 4 стакана воды



Храните пищу и мусор в защищенных от грызунов емкостях



Безопасность пищевых продуктов

Микробы и испорченные продукты могут вызывать заболевания.
Позаботьтесь о своем здоровье.

Безопасность пищевых продуктов



Мойте фрукты и овощи перед приготовлением и употреблением



Записывайте дату приготовления на готовой еде и употребите или выбросьте ее в течение одной недели



НЕ ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ: 41–135 °F



Пища может испортиться и привести к отравлению, если она хранилась на протяжении более 4 часов при такой температуре



Долгохранящиеся пищевые продукты можно хранить при любой температуре



Торты с заварным кремом



Приготовленные блюда из зерен



Приготовленные овощи



Рассада и нарезанная листовая зелень



Нарезанная дыня и помидоры



Молочные продукты и сыр



Сырая рыба



Сырые яйца



Сырое мясо



Хлеб



Арахисовое масло



Фрукты



Сырые овощи



Неоткрытые консервные банки



Масло



Печенье и выпечка



Сыпучие продукты





Санитарная обработка и дезинфекция

Находящиеся на поверхностях микробы могут вызывать заболевания. Позаботьтесь о своем здоровье.

Этапы санитарной обработки или дезинфекции



1 **Защитите себя:** всегда надевайте перчатки (а при дезинфекции еще маску и фартук)



2 **Очищайте поверхности от загрязнений** перед дезинфекцией или санитарной обработкой (применяя дезинфицирующие салфетки, берите отдельные салфетки для этапов 2 и 3)



3 **Распыляйте обеззараживающее/дезинфицирующее средство** и оставьте его на поверхности на рекомендованное на этикетке время



4 **Протрите поверхность чистым бумажным полотенцем** или оставьте ее просохнуть

Ежедневная санитарная обработка и дезинфекция



Проводите санитарную обработку поверхностей, к которым часто прикасаются, 1–3 раза в день (дверные ручки, поручни, выключатели, пульты управления и т. д.)



Еженедельно дезинфицируйте спальни по мере загрязнения и при смене клиентов



Убирайте и дезинфицируйте ванны и кухни 1–3 раза в день, проводите санитарную обработку душевых после каждого использования

Приготовление раствора для дезинфекции или санитарной обработки:



Дезинфицирующее средство
1/4 стакана 8,25% отбеливателя + 4 стакана воды -ИЛИ-
3/8 стакана 5,25% отбеливателя + 4 стакана воды



Санитарная обработка
1/4 ч. л. отбеливателя + 4 стакана воды





Санитарная обработка и дезинфекция

Находящиеся на поверхностях микробы могут вызывать заболевания. Позаботьтесь о своем здоровье.

Как убрать рвотные массы, жидкий кал или кровь



1 **Защитите себя** — наденьте перчатки, фартук, защитные очки, бахилы и маску



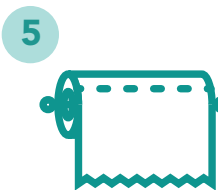
2 **Используйте наполнитель для кошачьего туалета** или пищевую соду, если разлилось большое количество жидкости, и соберите ее (но не пылесосом)



3 **Используйте бумажные полотенца** и мыльный раствор для уборки и протирания поверхностей



4 **Распыляйте по поверхности дезинфицирующее средство** и оставьте его на поверхности в течение рекомендованного на этикетке времени



5 **Протрите поверхность бумажным полотенцем** или дайте ей просохнуть



6 **Проводите очистку и дезинфекцию щеток для чистки** и других вещей многоразового использования (например, стирайте многоразовые наконечники для швабр в стиральной машине в горячей воде с добавлением 1/2 стакана отбеливателя)



7 **Поместите любые загрязненные предметы в два пакета** и выбросьте



8 **Мойте руки после уборки**



Иглы и острые предметы

Использованные иглы могут стать источником инфекции.
Позаботьтесь о безопасности.

Позаботьтесь о своей безопасности



Не подбирайте
использованные
иглы голыми руками



Используйте специальный
инструмент или пинцет
и одноразовые перчатки,
или используйте
непрокальываемые перчатки

Утилизируйте иглы безопасно



Не выбрасывайте
иглы в мусорный бак



Немедленно кладите
использованные
иглы в специально
промаркированный контейнер
для острых предметов



Оставляйте контейнеры с
острыми предметами на
пункте сбора или организуйте
их вывоз



Найдите ближайший пункт
обмена игл:
www.kingcounty.gov/needle

Если вы укололись иглой



Сохраняйте спокойствие —
промойте этот участок тела
теплой водой с мылом и
наложите повязку



Попросите одного из
работников о помощи и
немедленно обратитесь за
медицинской помощью



Утилизация отходов

Правильная утилизация отходов способствует безопасности сообщества.

Мусор и грязная вода



Выливайте грязную воду в сливные отверстия или в туалет, не выливайте ее на землю, в ливневую канализацию или в месте приготовления пищи



Немедленно собирайте экскременты домашних животных в пластиковый пакет и выбрасывайте в мусор



Ежедневно выбрасывайте мусор из находящихся в помещении контейнеров



Кладите мусор, подлежащие повторной переработке материалы и компост в соответствующие контейнеры

Опасные отходы и медикаменты



Помещайте использованные иглы в контейнер для острых предметов (не прикасайтесь к ним голыми руками)



Кладите опасные отходы в маркированные контейнеры, не смешивайте разные виды мусора (например, батарейки, лампочки, моторное масло)



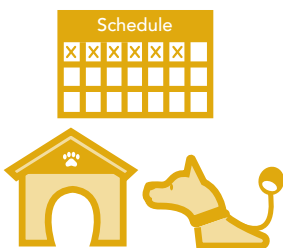
Кладите ненужные лекарства в защищенный и промаркированный контейнер вне доступа домашних животных и детей



Домашние животные

Домашние животные — это замечательно. Обеспечьте им здоровье и безопасность, чтобы не допустить распространения заболеваний и защитить наше сообщество.

Ежедневный уход за питомцами



Кормите питомцев по установленному расписанию и предоставьте им доступ к воде, крову и возможность двигаться



Не кормите питомцев обычной едой, сырой едой для животных или не полностью приготовленными лакомствами (например, свиные уши)



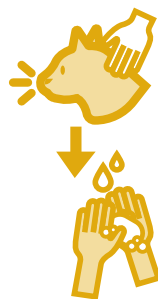
Ежедневно мойте миски питомцев для еды и питья



Храните пищу для домашних животных в защищенных от грызунов емкостях и наполняйте миски специальной ложкой (не руками)



Не допускайте домашних животных в места приготовления и употребления пищи

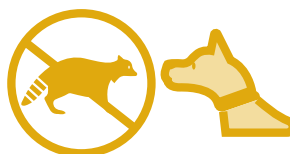


Мойте руки мылом и теплой водой, после того как погладили, покормили питомца или убрали за ним

Безопасность домашних животных



Привяжите или закройте питомца в вольере или в зоне для сна, или присматривайте за ним



Не допускайте контакта питомца с бродячими или дикими животными

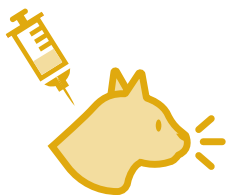




Домашние животные

Домашние животные — это замечательно. Обеспечьте им здоровье и безопасность, чтобы не допустить распространения заболеваний и защитить наше сообщество.

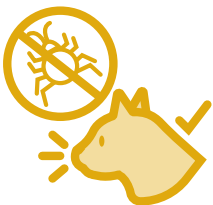
Здоровье домашних животных



Регулярно прививайте питомца, особенно от бешенства, вакциной DHLPP (для собак) и FVRCP (для кошек)



Стерилизуйте питомца, чтобы защитить его здоровье и не допустить незапланированное потомство



Проводите профилактику блох, клещей, сердечных гельминтов и внутренних паразитов с помощью регулярного применения соответствующих препаратов

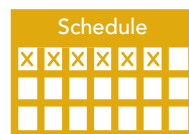


Обращайтесь к ветеринару не реже одного раза в год, или если питомец заболел (узнайте о дешевых ветеринарных услугах и банках еды для питомцев)

Кал, рвотные массы и кровь питомцев



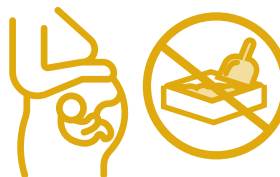
Немедленно собирайте экскременты собак в пластиковый пакет и выбрасывайте в мусор



Ежедневно чистите туалеты питомцев, кладите отходы в пакет и выбрасывайте в мусор, меняйте наполнитель, мойте и дезинфицируйте их каждую неделю



Уточните у ответственного работника, как убирать рвотные массы, жидкий кал или кровь домашних питомцев



Беременные женщины не должны чистить туалеты питомцев



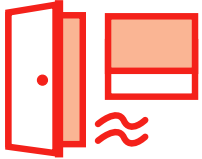
Внимание! Некоторые люди более склонны заразиться болезнями от животных. Поговорите с врачом, если у вас слабый иммунитет, если вам больше 65 лет, вы беременны или имеете детей в возрасте до 5 лет.



Общие требования к безопасности

Помещения должны быть безопасными, хорошо проветриваться, без вредителей или паразитов.

Воздух в помещениях



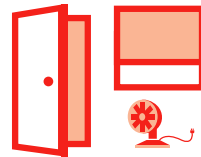
Открывайте все двери и окна на несколько минут для проветривания



Не курите в помещении и ближе чем за 25 футов от входов или выходов



Вытирайте обувь или снимайте ее при входе в жилое помещение



Открывайте двери и окна и/или включайте вентиляторы во время уборки

План действий в чрезвычайной ситуации



Ознакомьтесь с планом экстренной эвакуации из вашего помещения



Найдите ближайшие выходы

Не допускайте паразитов



Убирайте хлам, в котором могут поселиться паразиты



Храните пищу и мусор в защищенных от грызунов емкостях



Не храните пищу в спальне

