



Рекомендации по эффективной уборке и дезинфекции

- COVID-19 – это вирусная инфекция, которая передается от человека человеку воздушно-капельным путем, в основном при близком контакте с человеком, у которого есть риск заражения.
- При благоприятных условиях на загрязненных поверхностях вирус может сохраняться до 3 дней, но уничтожается при уборке и дезинфекции. Поэтому **с помощью эффективной уборки и мощными средствами вирус можно удалить с поверхностей.**
- В борьбе с различными коронавирусами эффективна термическая обработка, УФ-излучение, а также многие противомикробные вещества, такие как 70% этанол, 75% 2-пропанол, перекись водорода, гипохлорит натрия, которые убивают вирус как минимум за одну минуту.
- Риск распространения COVID-19 выше в закрытых, многолюдных и плохо вентилируемых помещениях.
- Целью нижеприведенных рекомендаций является предоставление инструкций по рутинной влажной уборке и мытью часто используемых помещений и предметов, а также поверхностей, к которым можно прикоснуться (поверхности соприкосновения), и предметам, которые находятся в общем пользовании обычными бытовыми чистящими и/или дезинфицирующими средствами.

Общие рекомендации по гигиене

МЫТЬЕ РУК

- **Регулярно мойте руки с мылом**, т.е. приходя домой, после посещения туалета, перед едой, после соприкосновения с возможным источником заражения и др.
- Не забывайте, что один из важных этапов мытья рук – это **высушивание рук**. Для этого используйте одноразовые бумажные полотенца, особенно в общественных туалетах.
- **ЭФФЕКТИВНОЕ МЫТЬЕ РУК ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭФФЕКТИВНУЮ ЗАЩИТУ ОТ ВИРУСОВ!**
- Используйте дезинфицирующее средство только в том случае, если нет возможности вымыть руки.
- Дезинфицирующее средство – это биоцид, который необходимо использовать в соответствии с инструкцией по применению.

ОЧИСТКА ПОВЕРХНОСТИ

- Тщательно **протирайте контактные поверхности** моющим средством и смоченной водой тряпкой.
- **Высушите влажную поверхность.**
- **ЭФФЕКТИВНАЯ ВЛАЖНАЯ ОЧИСТКА ПОВЕРХНОСТИ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭФФЕКТИВНУЮ ЗАЩИТУ ОТ ВИРУСОВ!**
- Дезинфицирующие средства используйте тогда, когда имеется высокая вероятность того, что поверхности заражены вирусом, и тогда, когда нельзя применить другие способы уборки.
- Чистящее или дезинфицирующее средство – это химическое вещество/ биоцид, которое необходимо использовать в соответствии с инструкциями по применению.

ПЕЧАТНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ

[Общие правила мытья рук](#)
[Посмотрите, как правильно мыть руки](#)
[Дезинфекция рук](#)

[Общие правила очистки поверхностей](#)



Как эффективно мыть/убирать?

1. **Проветривать помещения**, для того чтобы обеспечить достаточную вентиляцию.
2. **Обращать внимание на контактные поверхности** (напр., дверные ручки, поручни, кнопки лифта, выключатели, подлокотники стульев снизу и сверху, поверхности туалетов и ванных комнат и др.) и делать обход помещений, а также протирать загрязненные предметы.
Понаблюдать и подумать, к каким местам чаще всего прикасаются люди. Опыт специалистов говорит о том, что, напр., более 90% контактных поверхностей дозаторов мыла и бумаги (снизу и места нажатия) – грязные. Зачастую упускают из виду и такие контактные поверхности как дверные косяки, поверхность около дверной ручки; в школах – сидения стульев, спинки; предметы общего пользования, конторские принадлежности (напр., клавиатура, степлер, очки виртуальной реальности в игровых центрах, кухонная техника, телефон и многое другое).
3. **Влажная уборка** необходима для очистки поверхности от грязи (в т. ч. микроорганизмов). Важно помнить, что все поверхности, которые сохнут более 30 сек, **нужно отдельно просушить**. Если они будут сохнуть сами по себе, то на поверхности могут остаться остатки грязи и микроорганизмов.
4. Для соблюдения чистоты достаточно обычных способов уборки, напр., тряпки из микрофибры, смоченной в чистой воде. Важно, чтобы степень влажности тряпки подходила для удаления грязи и достаточно сильно протирала поверхность! При удалении грязи важную роль играют механические движения, т. е. при протирании нужно достаточно сильно тереть поверхность. При легком «поглаживании» существенная часть грязи и микроорганизмов может остаться неубранной. На основании имеющихся исследований, таким способом достаточно хорошо удаляются инфекционные вирусы, и при профилактике отпадает прямая или дополнительная необходимость использования дезинфицирующих средств
5. Для уборки гладких поверхностей достаточно тряпки из ткани, смоченной в воде (напр., тряпки из микроволокна), при уборке пористых поверхностей для достижения лучшего результата нужно использовать слабощелочной раствор (pH 8-9) чистящего средства, в т. ч. в случае использования одноразовых тряпок.
6. При оценке влажности тряпки можно исходить из следующего:
 - Слегка влажная тряпка – влажная, вытирая такой тряпкой, поверхность не должна оставаться влажной, если останется, то высохнет за 1–3 секунды. Такой метод подходит для удаления пыли.
 - Влажная тряпка – поверхность останется слегка влажной, но высохнет максимально за 30 секунд. Если будет сохнуть дольше, то тряпка уже считается мокрой и необходима дополнительная сушка. Метод влажной уборки подходит для мытья контактных поверхностей, в то же время важно протирать сильно, рекомендуется тряпка из микрофибры.
 - Мокрая тряпка – необходима дополнительная сушка! Мокрую тряпку используйте только тогда, когда нужно «отмочить» грязь, в случае легких загрязнений достаточно эффективна влажная тряпка. Тряпка из микрофибры при намокании может потерять свое свойство механической чистки, и ее эффект будет слабее.
7. **Убирайте** контактные поверхности и загрязненные предметы **чаще и регулярнее обычного**. В общественных помещениях, где передвигается много разных людей, например, уборку мест, к которым часто прикасаются, разумно проводить каждые 2-4 час. Учитывайте, что заметная глазу чистота еще не означает чистоту от микроорганизмов! Если загрязнение видно на глаз, то оно является особенно хорошим пристанищем для микроорганизмов.
8. В конце каждой уборки тщательно мойте принадлежности для уборки. Тряпки стирайте в стиральной машине на достаточно высоком температурном режиме. В случае стиральных машин



для домашнего использования при температуре 65-90°C. При стирке тряпки в ведре с водой или под краном вручную, они не станут достаточно чистыми.

9. При необходимости, в санитарных помещениях (туалеты, туалетные комнаты) можно также дополнительно использовать дезинфицирующие средства, т.е. биоциты (см. рекомендации ниже).
10. Обращайте внимание на отжим тряпок и асептический способ работы, т.е. при уборке двигаться от чистых поверхностей по направлению к грязным, при уборке различных поверхностей тряпку нужно переворачивать новой стороной и т. д. Цель состоит в том, чтобы собрать грязь, а не размазать ее.
11. Продумать способы использования различных тряпок, чтобы они не испачкались до использования. Для уборки различных помещений принадлежности для уборки должны быть разными, для того чтобы при передаче принадлежностей избежать передачу грязи, в т. ч. дальнейшее распространение микробов. Это значит, что для уборки каждого офисного помещения (по возможности и каждой поверхности или стола) должна быть отдельная тряпка – этот способ эффективнее, чем обрызгивать помещений и поверхностей дезинфицирующим веществом или протирать их тряпкой, пропитанной дезинфицирующим веществом!
12. По возможности не использовать быстро загрязняемые и нуждающиеся в частом мытье предметы. Мусорные урны нужно опорожнять, когда они заполнены на $\frac{3}{4}$, также после этого нужно мыть мусорные ящики.

Как убирать и дезинфицировать помещение, в котором до госпитализации/карантина находился больной с подтвержденным диагнозом COVID-19, а также возможно ли загрязнение окружающей

1. Тщательно убирайте помещения и поверхности так, как это описано выше. Дезинфицирующие средства используйте тогда, когда имеется высокая вероятность того, что поверхности заражены вирусом, и тогда, когда нельзя применить другие способы уборки.
2. Принадлежности для уборки должны легко мыться, нужно мыть принадлежности после уборки данного помещения(-ий) до того, как начнете работу в новых помещениях. Если нет возможности стирать принадлежности для уборки в стиральной машине, то нужно использовать одноразовые тряпки!
3. Принадлежности и тряпки для уборки многократного использования нужно стирать при температуре не менее 90°C. Если свойства волокон не допускают стирку при высоких температурах, то при стирке тряпок можно добавлять специальные химические вещества (напр., отбеливающие и моющие средства, содержащие гипохлорит натрия, или моющие средства, специально разработанные для текстиля).
4. Выделения и пятна от выделений (напр., слюна, рвота, кровь или фекалии) нужно убирать одноразовой тряпкой. Отходы, собранные во время уборки, нужно собрать в закрывающийся мешок и утилизировать.
5. Потенциально зараженные SARS-CoV-2 помещения и поверхности перед тем, как их снова использовать, нужно тщательно убирать. Из соображений безопасности после уборки поверхности можно продезинфицировать веществами с бирулицидным действием (биоцидами), которые, как известно, эффективны против коронавирусов.
6. При SARS-CoV-2 рекомендуется использовать дезинфицирующие средства, которые содержат либо 0,1-0,5% гипохлорита натрия, либо не менее 70% этанола (достаточный эффект достигается при использовании не менее 1 мин), либо использовать иное вещество с бирулицидным действием.



Что нужно учитывать при использовании дезинфицирующих средств?

1. Дезинфицирующее средство – это **биоцид!** *«Биоцид – это продукт, который в качестве активного вещества содержит химикат или микроорганизм, уничтожающий, предотвращающий размножение, обезвреживающий или борющийся с вредными для человека организмами. Чисто физические или механические продукты с тем же назначением не являются биоцидами».*
2. Внимательно прочтите информацию на упаковке и следуйте инструкциям по применению, так как разные дезинфицирующие средства требуют разного времени воздействия, чтобы обеспечить достаточный дезинфицирующий эффект.
3. Дезинфицирующие средства используйте тогда, когда имеется высокая вероятность того, что поверхности заражены вирусом, и тогда, когда нельзя применить другие способы уборки.
4. Умелая влажная уборка является самым эффективным способом для удаления микробов, если помещения или поверхности продезинфицировать аэрозольным дезинфицирующим веществом или протереть тряпкой, пропитанной дезинфицирующим веществом!
5. Дезинфицирующие средства могут повредить различные поверхности. После дезинфекции нужно снова помыть или сполоснуть поверхности и высушить, для того чтобы удалить дезинфицирующее средство с поверхности и предотвратить возможное повреждение поверхностей.

Как работник по уборке может себя защитить?

1. Использовать рабочую одежду и обувь, которую легко чистить. При уборке помещений, инфицированных COVID-19, дополнительно используйте непромокаемый фартук или непромокаемую одежду.
2. Использовать одноразовые перчатки и защитные перчатки, желательно с длинным рукавом (напр., нитриловые перчатки, минимальной толщиной 0,3 мм, согласно стандарту EN374-1). Запаситесь достаточным количеством защитных перчаток, достаточно часто менять одноразовые перчатки.
3. При уборке и обработке дезинфицирующими средствами санитарных помещений, при необходимости использовать двойные защитные перчатки. Под низ использовать тонкие одноразовые перчатки, и поверх защитные перчатки для соответствующих химических веществ. Обязательно проверьте защитную эффективность перчаток от используемого химического вещества!
4. При использовании хлорсодержащего дезинфицирующего средства, нужно также использовать средства для защиты дыхательных путей. NB! Прочитайте и соблюдайте инструкции, приведенные на этикетке товара!
5. При выборе перчаток или других защитных средств, нужно исходить из информации, приведенной на карте безопасности товара. При уборке помещений, инфицированных COVID-19, если образуются брызги, то нужно использовать защитные средства для дыхательных путей (FFP3), а также защитные средства для лица и глаз. Рабочий инвентарь нужно тщательно мыть.
6. При снятии защитных средств, нельзя дотрагиваться до них с грязной стороны.
7. При снятии защитных перчаток и других защитных средств, при первой возможности помойте руки теплой водой с мылом или, если такой возможности нет, то используйте дезинфицирующее средство для рук на основе алкоголя. После окончания выполнения



рабочих обязанностей нужно помыться под душем в оборудованном для мытья помещении, используя антисептические средства для мытья тела.

8. Должны быть определены обязанности на будущее по уборке легко загрязняющихся предметов, находящихся на рабочих местах и в помещениях общего пользования. Во многих учреждениях есть предметы, которые, напр., фирма по уборке мыть не должна, и на самом деле, их не моют и свои работники (напр., на больших кухнях – датирующие пистолеты, в медицинских учреждениях – различное офисное оборудование, колеса медицинских принадлежностей, нижние части и др.).

Дополнительная информация:

- [Дополнительная информация о вирусном заболевании COVID-19](#)
- [Департамент здоровья о дезинфицирующих средствах](#)
- В случае отравления позвонить по телефону 16662: [на эстонском языке](#) и [на русском языке](#)
- Puhaastusekspert об уборке контактных поверхностей: [на эстонском языке](#) и [на русском языке](#)