

## Рекомендации эксперта по уборке для эффективной очистки и дезинфекции

Настоящие рекомендации предусматривают обычную влажную уборку и чистку часто используемых помещений и предметов, а также зон прикосновений (поверхностей, к которым прикасаются), а также предметов общего пользования обычными бытовыми чистящими и/или дезинфицирующими средствами (напр., в гостиничных предприятиях, пассажирских терминалах, торговых центрах и т. д.). В настоящее время, когда дезинфицирующие средства не могут быть широко доступны для больших помещений и поверхностей, а также не всегда являются необходимыми, эффективные в хозяйстве чистящие средства могут обеспечить такой же положительный результат.

### Общие рекомендации по гигиене:

1. **Мыть руки с мылом регулярно**, т. е. приходя домой, после посещения туалета, перед едой, после соприкосновения с потенциальным источником загрязнения и т. д.
2. Не стоит забывать, что при мытье рук одним из очень важных этапов является **сушка рук**. Для этого использовать одноразовое бумажное полотенце.
3. Дезинфицирующие средства следует использовать, если поверхности с большой вероятностью заражены вирусом, и если других методов очистки нельзя применить!

### Как эффективно чистить/убирать?

1. **Проветривать помещения**, чтобы обеспечить достаточную вентиляцию.
2. **Отметить поверхности, к которым прикасаются** (например, дверные ручки, поручни, кнопки лифта, выключатели, подлокотники стульев снизу и сверху, поверхности туалета и ванной комнаты и т. д.) и **загрязненные предметы**. Проследить и продумать, к каким местам прикасаются разные люди. По опыту специалистов, например, более 90% поверхностей дозаторов для мыла и бумаги, которых касаются (снизу и точки нажатия) являются грязными, часто игнорируемыми поверхностями, к которым прикасаются, являются также края дверей, вокруг рукоятки; основания школьных стульев, спинки; общеиспользуемые предметы и вещи в офисах (например, клавиатура, степлер, очки ВР в игровых центрах, кухонная техника, телефон и т. д.).
3. **Влажная уборка** - необходимо избавиться от загрязнения (включая микроорганизмы), находящейся на поверхности. Важно помнить, что любые поверхности, которым требуется более 30 секунд для высыхания, следует **высушивать отдельно**. При высыхании на поверхности могут остаться остатки грязи и микроорганизмы.
4. Для создания чистоты достаточно обычных способов, например, использовать чистую ткань из микрофибры, смоченную чистой водой. Важно иметь подходящий уровень влажности ткани, чтобы она связывала достаточно грязи и достаточно сильно вытирала! Важную роль в удалении загрязнения играет механика, т. е. при протирании поверхность

необходимо достаточно сильно тереть. Мягкое «поглаживание» может оставить значительную часть грязи, а также не удалить микроорганизмы. На основании проведенных до сих пор исследований при таком способе удаляется достаточное количество инфекционных вирусов, и нет прямой или дополнительной необходимости в использовании дезинфицирующих средств для профилактики.

5. Для очистки гладких поверхностей достаточно смочить салфетку водой (напр., салфетку из микрофибры), при очистке пористых поверхностей лучший результат дает слабощелочной (pH 8-9) раствор чистящего средства, в т. ч. одноразовые салфетки для уборки.
6. Для оценки степени влажности ткани можно исходить из следующего:  
Слегка влажная ткань - сырая, при протирании такой тряпкой поверхность может и не увлажниться, а если останется влажной, то высохнет за 1-3 секунды. Метод, подходящий для удаления пыли.  
Влажная ткань - поверхность остается слегка влажной, но высохнет максимум за 30 секунд. Если сохнет дольше, значит ткань уже влажная и нуждается в дополнительной просушке. Влажный метод подходит для очистки поверхностей, к которым прикасаются, в то время важным является сильное протирание, рекомендуется ткань из микрофибры.  
Мокрая ткань - требуется дополнительная сушка! Обязательно используйте влажную ткань только тогда, когда вам нужно «пропитать» грязь, для более легких загрязнений достаточно влажной ткани. Ткань из микрофибры может потерять свою механическую чистящую способность при намокании, и ее действие будет слабее.
7. Чаще обычного и регулярно **очищайте** поверхности, к которым прикасаются, и загрязненные предметы. В общественных местах, где ходит много самых разных людей, разумно очищать поверхности, к которым прикасаются, напр., каждые 2-4 часа. Учтите, что видимая глазу чистота еще не является очищенной от микроорганизмов! Если загрязнение видно невооруженным глазом, это является особенно хорошим прибежищем для микроорганизмов.
8. Тщательно очищайте принадлежности для уборки в конце каждой процедуры очистки. Стирайте чистящие текстильные изделия в стиральной машине при достаточно высокой температуре. В стиральных машинах для домашнего использования при температуре 65-90°C. В ведре с водой или при ручной стирке под краном текстиль не станет чистым.
9. При необходимости в санитарных помещениях (WC, туалетных комнатах) можно дополнительно использовать соответствующие дезинфицирующие средства или биоциды (см. рекомендации ниже).
10. Обратите внимание на складывание чистящих салфеток и асептический способ работы, т. е. при очистке двигайтесь от самой чистой поверхности к самой грязной, при очистке разных поверхностей переворачивайте тряпку на другую сторону и т. д. с целью собрать грязь, а не растащить ее.
11. Продумайте обращение с различными чистящими тканями и их транспортировку, чтобы они не загрязнялись перед использованием. Чистящие средства, используемые для уборки разных помещений, должны быть разными, чтобы избежать переноса загрязнения, в том числе микробов, через принадлежность. Это означает, что должна быть отдельная ткань для уборки каждого офисного помещения (возможно,

каждой поверхности или стола) – более эффективный способ, если помещения или поверхности опрыскать дезинфицирующим средством или протереть тканью, смоченной дезинфицирующим средством!

12. По возможности не использовать предметы, которые легко загрязняются и нуждаются в частой чистке. Опорожнять мусорные баки по мере их наполнения и чистить мусорные баки после опорожнения.

### **Общие рекомендации, как очистить и продезинфицировать помещение, в котором находился заболевший/лицо с подозрением на заболевание, и является ли возможным заражение окружающей среды инфекционными выделениями?**

1. Тщательно очищать помещения и поверхности, как описано выше. Дезинфицирующие средства следует использовать, если поверхности с большой вероятностью заражены вирусом, и если других методов очистки нельзя применить!
2. Принадлежности для уборки должны легко очищаться, чистить принадлежности после уборки данного помещения (помещений) перед началом работы в новых помещениях. Если нет возможности стирать принадлежности в стиральной машине, используйте одноразовые тряпки!
3. При многократном использовании принадлежности для уборки и текстиль стирают при температуре не менее 90°C. Если циркуляцию горячей воды нельзя использовать из-за свойств волокон, при стирке текстиля следует добавлять специальные химикаты (напр., отбеливатель или стиральный порошок, содержащий гипохлорит натрия, или чистящие средства, специально разработанные для текстиля).
4. Вытирать выделения и пятна выделений (напр., слюну, рвотные массы, кровь или фекалии) одноразовой салфеткой. Отходы, образующиеся при уборке, собирать в закрывающийся пакет и утилизировать.
5. Помещения и поверхности, потенциально загрязненные патогеном, должны быть тщательно очищены перед их повторным использованием. Конечно, после очистки поверхности можно продезинфицировать дезинфицирующим средством, которое, как известно, эффективно против подозрительного возбудителя.
6. В случае SARS-CoV-2 и других возбудителей рекомендуется использовать дезинфицирующие средства, содержащие либо 0,1-0,5% гипохлорита натрия, либо не менее 70% этанола (достаточно действия не менее 1 мин) или другое (эффективное) активное вещество.

### **Что нужно учитывать при использовании дезинфицирующих средств?**

1. Внимательно прочитайте информацию на упаковке и следуйте инструкциям по применению, поскольку разные дезинфицирующие средства требуют разного времени воздействия, чтобы обеспечить достаточный дезинфицирующий эффект.
2. Дезинфицирующие средства следует использовать, если поверхности с большой вероятностью заражены вирусом, и если других методов очистки нельзя применить!
3. Умелая влажная уборка является более эффективным способом удаления микробов, чем опрыскивание комнат или поверхностей дезинфицирующим

средством или протирание тканью, смоченной дезинфицирующим средством!

4. Дезинфицирующие средства могут повредить различные поверхности. После дезинфекции вымыть или ополоснуть поверхности снова и высушить, чтобы удалить дезинфицирующее средство с поверхностей и предотвратить их возможное повреждение.

### **Как клининговому работнику защитить себя?**

1. Использовать рабочую одежду и обувь, которые легко чистить. При уборке помещений больного/лица с подозрением на заболевание в качестве дополнительной одежды использовать непроницаемый для жидкости фартук или одежду.
2. Использовать одноразовые перчатки и защитные перчатки, желательны с длинным рукавом (напр., нитриловые перчатки с минимальной толщиной 0,3 мм, согласно стандарту EN-374-1). Запаситесь защитными перчатками, менять одноразовые перчатки достаточно часто.
3. При уборке и обработке санитарных помещений дезинфицирующими средствами при необходимости использовать двойные защитные перчатки. Использовать тонкие одноразовые перчатки снизу и защитные перчатки для соответствующего химического вещества сверху. Обязательно проверять эффективность защиты перчаток от используемого химического вещества!
4. При использовании дезинфицирующего средства, содержащего хлор, также использовать средства защиты органов дыхания. Обратите внимание! Прочитайте и следуйте инструкциям по применению на этикетке изделия!
5. При выборе перчаток и других средств защиты следует руководствоваться информацией, указанной в паспорте безопасности изделия. При уборке помещений больного/лица с подозрением на заболевание при образовании брызг во время уборки следует использовать средства защиты органов дыхания (FFP2/3) и средства защиты лица и глаз. Тщательно очищать инструменты.
6. При снятии средств защиты не прикасаться к ним загрязненной стороной.
7. При снятии защитных перчаток и других средств защиты при первой возможности вымыть руки теплой водой с мылом или при отсутствии таковых использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. После выполнения своих трудовых заданий помыться в умывальной, оборудованной душем, используя антисептические средства для мытья кожи.
8. Ответственность за будущую уборку легко загрязняющихся вещей должна быть определена на рабочих местах и в местах общего пользования. Во многих учреждениях есть предметы, которые, например, клининговая компания не должна убирать, да и свои люди, по сути, тоже не убирают (напр., этикет-пистолеты на больших кухнях, различная оргтехника в медицинских учреждениях, колеса медицинских принадлежностей, нижние части и др.).

### **Дополнительная информация**

Департамент здоровья о дезинфицирующих средствах:

[www.terviseamet.ee/et/teadlik-desinfitseerimisvahendi-kasutaja](http://www.terviseamet.ee/et/teadlik-desinfitseerimisvahendi-kasutaja)

Эксперт по очистке поверхностей, к которым прикасаются:

[www.youtube.com/watch?v=AO9VOV2PcVU](http://www.youtube.com/watch?v=AO9VOV2PcVU)

(на русском: [www.youtube.com/watch?v=5CoAGPjHroU](http://www.youtube.com/watch?v=5CoAGPjHroU))