ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ / ОХРАНА ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 614.4:656.61

Андрій Беседін, Глеб Бараненко, Антоніна Капліна
(Херсон, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ФАХІВЦЯМ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ З ОЗНАКАМИ ЗАХВОРЮВАННЯ НА COVID-19

В умовах пандемії захворювання на коронавірус (COVID-19) фахівцями морської галузі, особливо важливо вживати необхідних і достатніх заходів обережності, щоб мінімізувати ризик зараження та надати достатню домедичну допомогу постраждалому, що знаходиться у загрозливому для житті стані, особливо при перебуванні на судах торгового флоту під час рейсу.

Ключові слова: *інфекція, симптоми, гігієна, фізична культура, здоров'я.*

In the context of the coronavirus pandemic (COVID-19), it is especially important for marine professionals to take the necessary and sufficient precautions to minimize the risk of infection and provide adequate home care to a life-threatening victim, especially on board merchant ships.

Keywords*: infection, symptoms, hygiene, physical culture, health.*

На початку березня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила пандемією – спалах коронавірусної хвороби COVID-19, який поширився по всьому світу з китайського міста Ухань.

Провідними фахівцями МОЗ України, Європейської ради реанімації, WHO(World health organization) та «Українського науково-практичного Центру екстреної медичної допомоги» МОЗ України були розроблені та рекомендовані для використання особові правила поведінки, обов'язкові для виконання членами екіпажу і компаніями, при введенні режиму підвищеної готовності або надзвичайної ситуації. Зокрема, в цих правилах йдеться про те, що на судні, на якій існує загроза виникнення надзвичайної ситуації, або в зоні надзвичайної ситуації, члени екіпажу зобов'язані при виявленні потерпілого (потерпілих) вживати заходів з надання потерпілому моряку (потерпілим) першої домедичної допомоги до прибуття фахівців чи медичних працівників служби екстреної медичної допомоги, за відсутності загрози життю і здоров'ю особи, яка надає цю допомогу» [1, 6].

При деяких станах, що вимагають надання першої допомоги, існує безпосередня загроза життю постраждалого, зокрема при зупинці серця та асфіксії. Відмова від надання першої допомоги постраждалому через побоювання заразитися від нього коронавірусною інфекцією (COVID-19) може привести до швидкої смерті потерпілого або розвитку у нього важкого ускладнення. Тому, було б неправильним відмовлятися від проведення серцево-легеневої реанімації і надання першої допомоги в цілому.

В умовах пандемії захворювання на коронавірус (COVID-19) фахівцями морської галузі, особливо важливо вживати необхідних і достатніх заходів обережності, щоб мінімізувати ризик зараження та надати достатню домедичну допомогу постраждалому, що знаходиться у загрозливому для житті стані, особливо при перебуванні на судах торгового флоту в морі.

Заразитися COVID-19 можна від інших людей, якщо вони інфіковані вірусом. Захворювання може передаватися від людини до людини при вдиханні дрібних крапель, які виділяються з носа або рота хворого на COVID-19 при диханні, розмові, кашлі або чханні. Також ці краплі потрапляють на навколишні до хворої людини предмети і поверхні. Заразитися можна в результаті дотику спочатку до таких предметів або поверхонь, а потім - до очей, носа або рота. З цієї причини для запобігання передачі вірусу ВООЗ/WHO рекомендує дотримуватися дистанції між людьми не менше 1 метра, правил респіраторного

етикету і гігієни рук, регулярних занять фізичною культурою [7,9,11], професійно-прикладною фізичною підготовкою [2,3,5,8,15,16] відвідування спортивних секцій з різних видів спорту [17,18,19,20,21,22], профілактики травматизму [23], туристичні переходи та перебування на свіжому повітрі [4,10,12,13,14].

Алгоритм діагностики клінічної смерті та проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР) у пацієнтів із підозрюваною/підтвердженою інфекцією COVID-19 дещо відрізняються від стандартного алгоритму СЛР.

З урахуванням вищевикладеного МОЗ України вважає за доцільне і необхідне дотримуватися наступних рекомендацій при наданні першої домедичної допомоги (проведенні заходів базової підтримки життя BLS та серцево-легеневої реанімації):

1. Забезпечення дотримання особистої безпеки. Якщо особі, яка проводить СЛР людині, що знаходиться у невідкладному стані (рятівник), доступні засоби індивідуального захисту (медичні маски і рукавички, окуляри) – треба обов'язково скористатися ними. Якщо людина вважає, що для неї є ризик зараження - вона має право не надавати першу допомогу, але, в такому разі, обов'язково потрібно викликати екстрену медичну допомогу по телефону 103 або 112 у межах портів України. Якщо є підозра, що у потерпілого наявні симптоми COVID-19, необхідно повідомити про це диспетчеру екстреної медичної допомоги при виклику.

2. При оцінці стану потерпілого необхідно оцінити свідомість і наявність дихання. Оцінка наявності та якості дихання проводиться тільки візуально !!! Не слід намагатися почути або відчути подих, близько нахилившись своїм обличчям до потерпілого. При наявності сумнівів – слід покликати на допомогу і відразу почати проводити натискання на грудину (компресії грудної клітини) відповідно до рекомендацій Європейської ради з реанімації.

3. Якщо рятівник не навчений або не хоче (не може) виконувати штучне дихання при проведенні базової серцево-легеневої реанімації – виконується тільки натискання на грудину (компресії грудної клітини) до приїзду бригади екстреної медичної допомоги чи прибуття медичних працівників, які можуть проводити базову серцево-легеневу реанімацію (Рекомендації Європейської ради з реанімації). Оскільки СЛР належить до аерозоль-генеруючих процедур, компресії грудної клітини має проводити медичний персонал, одягнений у засоби індивідуального захисту III рівня.

4. Після надання першої допомоги ретельно вимийте руки з милом і обробіть їх спиртовмісних дезінфектантами відповідно до рекомендацій ВООЗ і МОЗ України та WHO.

Особливим випадком є проведення серцево-легеневої реанімації немовлятам і дітям на паромних або пасажирських судах. Для них проведення штучного дихання є критично важливим. Виконання штучних вдихів збільшує ризик передачі вірусу COVID-19 або людині, що надає першу допомогу або самій дитині. Однак цей ризик виправданий у порівнянні з ризиком бездіяльності, яке призведе до неминучої смерті дитини.

Особливості проведення освітніх заходів з першої домедичної допомоги в умовах пандемії коронавірусної інфекції (COVID-19).

При проведенні освітніх заходів додатковим джерелом передачі інфекції може стати навчальне обладнання та різновиди тренувального обладнання в морських тренажерних центрах та судах торгового флоту.

Для мінімізації ризику передачі інфекції необхідно дотримуватися наступних рекомендацій.

1. Заняття з першої домедичної допомоги в умовах пандемії коронавірусной інфекції (COVID-19) допустимо проводити виключно в малих навчальних групах.

2. Не допускати до навчання осіб (інструкторів і слухачів):

– з ознаками гострої респіраторної інфекції;

– які контактували з хворими на COVID-19;

– контактних осіб по COVID-19.

3. Під час навчання приділити особливу увагу миттю та дезінфекції рук інструкторів і слухачів, обробці навчального обладнання у відповідності з рекомендаціями виробників, насамперед манекенів для освоєння навичок серцево-легеневої реанімації.

4. Необхідно забезпечити часте провітрювання і достатнє зволоження приміщення і / або використання бактерицидних випромінювачів чи рециркуляторів.

5. При навчанні правилам проведення серцево-легеневої реанімації з використанням навчальних манекенів в період пандемії COVID-19 рекомендується застосовувати модифіковану оцінку наявності нормального дихання (тільки візуальну, без спроб почути або відчути подих, наблизившись своїм обличчям до потерпілого).

6. Не рекомендується навчати слухачів техніці штучного дихання. Необхідно проводити навчання серцево-легеневої реанімації і рекомендувати її проведення тільки в рамках концепції ізольованих компресій грудної клітини («compression-only CPR»).

7. Слухачам модифікованого на час пандемії COVID-19 курсу рекомендується пройти «освіжаючий» курс базової серцево-легеневої реанімації з проведенням штучного дихання після закінчення спалаху захворювання за повною програмою BLS та розширеної СЛР.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бараненко Г.О. Сучасний стан і шляхи вдосконалення організації забезпечення безпеки мореплавання контейнеровозів. *Сучасні проблеми морського транспорту та безпека мореплавства:* матеріали VIII Всеукраїнської студентської наукової конференції, Видавництво ХДМА, 2018, Том. 1, 12-14.

2. Гузар В.М. Шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 54-57.

3. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951

4. Гузарь В.Н. Перспективы компьютеризации информационного обеспечения туризма. *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя:* матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. 2000, 226-230.

5. Гузар В.М., Юськів С.М. Формування спеціальних якостей морських фахівців засобами фізичної підготовки та спорту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, 320-322.

6. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив деяких аспектів на дистанційне навчання з фізичного виховання морських фахівців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 березня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 57, 341-344.

7. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив фізичної підготовки на компоненти працездатності морських фахівців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 грудня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 54, 323-325.

8. Гузар В.М. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців на професійну діяльність. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019, 54-56.

9. Гузар В.М., Юськів С.М. Процес навчання рухових дій курсантів морських вузів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 31 жовтня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 52, С. 293-296.

10. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2018, 167-169.

11. Гузарь В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивних и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13.

12. Топал В.В. Оздоровчий біг у системі самостійних занять для курсантів ВНЗ. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку:* матеріли Всеукр. наук.-практ. конф., Переяслав, 2020. Вип.60, С. 236-239.

13. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет- конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 356-359.

14. Топал В.В. Методика розвитку витривалості в тренуванні бігунів на довгі дистанції. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 174-177.

15. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 64, 248-251.

16. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.

17. Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532

18. Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko,Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

19. Stricalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. *Health, sport, rehabilitation,* 5(1), 126-131. http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14

20. Strikalenko,Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev,S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES),* Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218

21. Strikalenko,Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES),* 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008

22. Shalar, O., Strykalenko, Y., & Huzar, V. (2020). Mental training in psychological training of shooters. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University.* Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (6(126), 110-114. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).24

23. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation,* 4, 73-77.