

## ПАМЯТКА

### работнику по профилактике коронавирусной инфекции COVID–19

**Коронавирусы** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут.

#### **Способы передачи:**

- воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре),
- воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе),
- контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода).

#### **Основные симптомы:**

- высокая температура тела,
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты),
- одышка,
- ощущения сдавленности в грудной клетке,
- повышенная утомляемость,
- боль в мышцах,
- боль в горле,
- заложенность носа,
- чихание.

#### **Редкие симптомы:**

- головная боль,
- озноб,
- кровохарканье,
- диарея,
- тошнота, рвота.

#### **Осложнения, которые может вызывать коронавирус:**

- синусит,
- отит,
- бронхит,
- пневмония,
- миокардит (воспаление сердечной мышцы),
- сепсис,
- проблемы с ЖКТ (у детей).

## Меры профилактики коронавирусной инфекции:

- ✓ Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- ✓ Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
- ✓ Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
- ✓ Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
- ✓ Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- ✓ Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
- ✓ Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
- ✓ Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1,5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
- ✓ Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
- ✓ Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
- ✓ Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.
- ✓ Планируя отпуск заранее выясните неблагоприятные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

Если вы побывали на территории одной из неблагоприятных по коронавирусу стран в последние несколько недель, то необходимо провести 14 дней в режиме самоизоляции — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами. Такой режим обязателен даже если у вас отсутствуют симптомы заболевания! Если же вы почувствовали недомогание — срочно вызывайте врача на дом, обязательно предупредив, что вы вернулись из страны неблагоприятной по коронавирусу.

Если у вашего родственника или человека, с которым вы недавно встречались выявили коронавирус – позвоните своему руководителю, не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Перед тем как идти на работу оцените свое состояние здоровья и измерьте температуру. Если температура высокая позвоните своему руководителю, останьтесь дома и позвоните врачу объяснив ситуацию.

***Если на работе вы почувствовали себя заболевшим, появились признаки заболевания: кашель, боль в горле, насморк и т.д. Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю!***