

ПАМЯТКА

для работников по профилактике коронавирусной инфекции

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.

Способ передачи

- Воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре)
- Воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе)
- Контактным-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода)

Основные симптомы

- Высокая температура тела
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- Одышка
- Ощущение 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 вызвать 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, имеющие видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).
- Закрывайте рот и нос при чихании. 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 или помойте руки.
- 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 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 неблагополучные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

Если вы побывали на территории одной из неблагополучных по коронавирусу стран в последние несколько недель, то необходимо провести *14 дней в режиме самоизоляции* – не ходить 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 неблагополучной 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, оставайтесь 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.

Разработал _____ / _____ /