

# 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.

### 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 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, 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 сообщите своему непосредственному руководителю.