**ПАМЯТКА**

**для работников по профилактике**

**коронавирусной инфекции**

**Коронавирусы** – это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, нот 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 путем (при кашле, чихании, разговоре);
* воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе);
* контактно-бытовым путем (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 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, 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 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 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 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, 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.

**ПАМЯТКА**

**по профилактике коронавирусной**

**инфекции**

В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции COVID-19 и Вашей же безопасности рекомендуем пользоваться следующими правилами.

**Правило 1. Соблюдайте расстояние и этикет**

* Заходите в помещение, убедившись, что в нем присутствует небольшое количество посетителей по рекомендациям Роспотребнадзора – 1 человек на 10 м2.
* Заходя в помещение, наденьте маску.
* Держитесь от посетителей на расстоянии 1,5 м, особенно если у них кашель, насморк и болезненный вид.
* Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
* Избегайте лишний раз прикасаться к предметам, товару, поверхностям.
* Старайтесь расплачиваться платежными картами.

**Правило 2. Часто мойте руки с мылом**

* Мойте и дезинфицируйте руки после посещения мест массового скопления людей. Мыть руки с мылом необходимо 20-30 секунд.
* Если нет возможности помыть руки, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**Правило 3. Защищайте органы дыхания с помощью маски**

*Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:*

* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте;
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции.

**Правило 4. Правильно носите маску**

Маски могут быть одноразовыми или применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Медицинскую маску заменяют через 2-3 часа.

*Важно правильно носить маску:*

* маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
* старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
* влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
* использованную одноразовую маску следует утилизировать.

***Благодарим за понимание !***

***Берегите себя и будьте здоровы.***