

ПАМЯТКА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСОК В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В период распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19), гриппа и других возбудителей ОРВИ целесообразно ношение маски в качестве меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции, так эти вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путём, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Как правильно носить маску

- ✓ Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
- ✓ Если на маске есть специальные складки, расправьте их.
- ✓ Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа, маску многократного использования необходимо постирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью утюга с функцией подачи пара.
- ✓ Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- ✓ После использования одноразовой маски, сразу выбросьте её в урну.
- ✓ После прикосновения к использованной маске вымойте руки с мылом.
- ✓ Повторно использовать одноразовую маску нельзя.
- ✓ Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавирусной инфекции.

Когда нужно носить маску

- ✓ Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах скопления людей.
- ✓ Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- ✓ Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к людям.
- ✓ Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- ✓ Носите маску, когда находитесь в людных местах; носить маску на безлюдных открытых пространствах нецелесообразно.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ
ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ, ГРИППОМ И ДРУГИМИ ОРВИ**

Гигиена при коронавирусной инфекции, гриппе и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.
- Уделите особое внимание тщательному намыливаню (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками.
- При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.

- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехником.

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 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 сообщить своему непосредственному руководителю.

Принято 16
к исполнению 2 от 18.08.20

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) среди работников

1. Работодателям рекомендуется обеспечить:

- ✓ при входе работников в организацию - возможность обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками с установлением контроля соблюдения этой гигиенической процедуры;
- ✓ контроль температуры тела работников при входе работников в организацию (предприятие), и в течение рабочего дня (по показаниям), с применением аппаратов для измерения температуры тела бесконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры) с обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;
- ✓ контроль вызова работником врача для оказания первичной медицинской помощи заболевшему на дому;
- ✓ контроль соблюдения самоизоляции работников на дому на установление олеины и срок (14 дней) при возвращении их из стран, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- ✓ информирование работников о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками - в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета;
- ✓ качественную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия, уделив особое внимание дезинфекции дверных ручек, выключателей, поручней, перил, контактных поверхностей (столов и стульев работников, орг.техники), мест общего пользования (комнаты приема пищи, отдыха, туалетных комнат, комнаты и оборудования для занятия спортом и т.п.), во всех помещениях - с кратностью обработки каждые 2 часа;
- ✓ наличие в организации не менее чем пятидневного запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук сотрудников, средств индивидуальной защиты органов дыхания на случай выявления лиц с признаками инфекционного заболевания (маски, респираторы);
- ✓ регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений;
- ✓ применение в рабочих помещениях бактерицидных ламп, рециркуляторов воздуха с целью регулярного обеззараживания воздуха (по возможности).

2. Рекомендуется ограничить:

- ✓ любые корпоративные мероприятия в коллективах, участие работников в иных массовых мероприятиях на период эпиднеблагополучия;
- ✓ направление сотрудников в командировки, особенно в зарубежные страны, где зарегистрированы случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19);
- ✓ при планировании отпусков воздержаться от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

3. В зависимости от условий питания работников рекомендуется:

При наличии столовой для питания работников:

- ✓ обеспечить использование посуды однократного применения с последующим ее сбором, обеззараживанием и уничтожением в установленном порядке;
- ✓ при использовании посуды многократного применения - ее обработку желательно проводить на специализированных моечных машинах в соответствии с инструкцией по ее эксплуатации с применением режимов обработки, обеспечивающих дезинфекцию посуды и столовых приборов при температуре не ниже 65 град.С в течение 90 минут или ручным способом при той же температуре с применением дезинфицирующих средств в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

При отсутствии столовой:

- ✓ запретить прием пищи на рабочих местах, пищу принимать только в специально отведенной комнате - комнате приема пищи;
- ✓ при отсутствии комнаты приема пищи, предусмотреть выделение помещения для этих целей с раковиной для мытья рук (подводкой горячей и холодной воды), обеспечив его ежедневную уборку с помощью дезинфицирующих средств,
- ✓ при поступлении запроса из территориальных органов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека незамедлительно представлять информацию о всех контактах заболевшего новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) в связи с исполнением им трудовых функций» обеспечить проведение дезинфекции помещений, где находился заболевший.

ПАМЯТКА работнику на удаленной (дистанционной) работе в связи с пандемией коронавируса COVID-19

Один из видов борьбы с распространением коронавируса – это самоизоляция. Если вас перевели на удаленную работу для защиты вас и ваших коллег помните, что это вынужденная мера и от вас требуется не покидать своего дома. Работать необходимо из дома, а не из кафе, кофейен и других мест где есть интернет.

По возможности старайтесь так же не ходить за едой в магазин, а заказывать с доставкой на дом через Интернет.

В выходные не покидайте дома, старайтесь сократить перемещения на общественном транспорте.

На период коронавируса не приглашайте никого в гости и сами отказывайтесь от приглашений. Ваше здоровье и здоровье ваших близких зависит от вас!

Находясь дома, соблюдайте 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.

Если у вашего родственника или человека, который к вам недавно приходил, выявили коронавирус – не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Если у вас появились симптомы заболевания, вызывайте врача.