

Памятка по профилактике коронавирусной инфекции для работников

Настоящая Памятка по профилактике коронавируса, разработанная для сотрудников и работников организации или предприятия в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора, актуальна в 2020 году и представляет собой меры профилактики и защиты от новой коронавирусной инфекции и гриппа. Данная памятка особо важна для людей и населения в рамках соблюдения безопасности собственного здоровья и предупреждения распространения и профилактики коронавирусной инфекции Covid-19.

Рекомендуем: [Памятки по коронавирусу для сотрудников в картинках](#) [Инструкция для работников по профилактике коронавируса](#)

Распечатанная памятка по профилактике коронавирусной инфекции размещается для работников (сотрудников) на видном месте в любой организации, предприятии или учреждении, парикмахерской и т.д. Памятка информирует работников и сотрудников о коронавирусе, способах его передачи, об осложнениях, которые может вызывать коронавирусная инфекция, а также об основных мерах профилактики и предупреждения заражения Covid-19. Утверждать памятку руководителем не требуется.

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 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, 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: _____/_____/