**ПАМЯТКА № 1**

**Памятка работнику по профилактике коронавируса**   
**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 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 отсутствую 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.**