

ПАМЯТКА работнику МБОУ «Горняцкая СОШ» по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19

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 избегайте от них 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 сообщите своему непосредственному руководителю.

ВАЖНО ЗНАТЬ!!!

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)

Редкие симптомы

- ◆ головная боль
- ◆ озноб
- ◆ кровохарканье
- ◆ диарея
- ◆ тошнота, рвота

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

Осложнения, которые может вызывать коронавирус

- ◆ Синусит
- ◆ Отит
- ◆ Бронхит
- ◆ Пневмония
- ◆ Миокардит (воспаление сердечной мышцы)
- ◆ Сепсис
- ◆ Проблемы с ЖКТ (у детей)

