

**ПАМЯТКА**  
**работнику ГБУДО г.Москвы "Рязановская ДШИ "Дар"**  
**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 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.**