

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

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)

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)