

Утверждаю

Директор МБОУ г. Керчи РК

СШ №1 им. В. Дубинина

Е.А. Левкович

2020г.



ПАМЯТКА

для работников, обучающихся по профилактике коронавирусной инфекции

Коронавирусы – это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, на 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 путем (при кашле, чихании, разговоре);
- воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе);
- Контактно-бытовым путем(через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы

- высокая температура тела;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- одышка;
- ощущения сдавленности в грудной клетке;
- боль в мышцах;
- боль в горле;
- заложенность носа;
- чихание;

Редкие симптомы

- головная боль;
- озноб;
- кровохаркание;

-диарея;

- тошнота, рвота;

Осложнения, которые может вызвать коронавирус

- синусит;

- отит;

- бронхит;

- пневмония;

- миокардит (воспаление сердечной мышцы);

- сепсис;

- проблемы с ЖКТ (у детей)

Меры профилактики коронавирусной инфекции

- избегайте близких контактов и пребывание 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 или 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 минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк либо другие признаки заболевания

- не посещайте общественным мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий

- используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа

- планируя отпуск заранее выясните неблагополучные по коронавирусу страны, 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 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, 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: зам. дир. по безопасности А.В.Абаполов