

## Памятка по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции (COVID-19) на рабочих местах

### ЭТО ВАЖНО!



◀ Установка дозаторов с дезинфекционными средствами (кожными антисептиками) для обработки рук на видных местах для использования персоналом, клиентами, посетителями. Контроль их регулярной заправки.



◀ Свободный доступ к местам для мытья рук с мылом и водой.



◀ Измерение температуры тела на рабочих местах дистанционным термометром при входе в организацию (учреждение, предприятие).



◀ Наличие бутилированной воды и одноразовых стаканов.



◀ Регулярная обработка дезинфицирующими средствами рабочих поверхностей и предметов, к которым прикасаются сотрудники (поверхности столов, стульев, перила, дверные ручки, гаджеты, клавиатура, мониторы и др.). Загрязненные поверхности являются одним из основных способов распространения вирусной инфекции.



◀ Соблюдение режима проветривания рабочих помещений.



◀ Обеззараживание воздуха с помощью облучателя-рециркулятора ультрафиолетового бактерицидного (закрытого типа).



◀ Пересмотр графиков командировок сотрудников в регионы с неблагоприятной эпидемической ситуацией, желательно воздержаться от поездок в данные регионы сотрудникам, страдающим хроническими неинфекционными заболеваниями (диабет, астма, сердечно-сосудистые заболевания).



◀ В случае появления у сотрудника симптомов респираторного заболевания (повышение температуры, озноб, кашель и др.) **немедленное направление** сотрудника в медицинское учреждение.



◀ Наличие плана действий предприятия при подозрении у сотрудника возможности заболевания коронавирусной инфекцией (организация работы в удаленном доступе, содействие медицинским работникам при наблюдении контактных с больным сотрудниками, меры поддержки и недопущения стигматизации и дискриминации на рабочих местах).

## ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

### ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ



- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.
- ✓ Не пользуйтесь общими полотенцами.

### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ



- ✓ Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- ✓ Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

### ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3–4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
  - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
  - маски следует менять каждые 2 часа;
  - при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
  - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
  - не используйте повторно одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сплести в домашних условиях из 4 слоев марли.
- ✓ При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- ✓ Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- ✓ При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательно использовать бумажные носовые платки.

### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ



*(высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)*

- ✓ Ограничьте контакты.
- ✓ Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- ✓ Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

### ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ



- ✓ Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.
- ✓ В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить, и сроках.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.  
ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ**

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ДИАБЕТ, АСТМА И ДР).



# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

## СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ