

ПАМЯТКА

Коронавирусы — большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы:

- повышенная утомляемость;
- повышение температуры и озноб;
- бледность;
- заложенность носа, чихание, кашель
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

Сейчас нет лекарств от коронавируса. Не верьте рекламе и не тратьте деньги.

Как вести себя в связи с распространением коронавируса

Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

- регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
- не трогайте лицо, глаза, нос грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или рукавом
- держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр особенно от людей с признаками заболевания, проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух — благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух
- В помещении регулярно проводите влажную уборку рабочего места, в том числе с использованием дезинфицирующих средств.
- На рабочем месте используйте отдельный комплект одежды.

Постарайтесь минимизировать количество походов в магазинов и других общественных мест с обязательным использованием средств индивидуальной защиты (маски, перчатки). 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!

Даже 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), по возможности ограничить контакт с родственниками.

- 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.

Каждый работник должен оповещать о любых отклонениях в состоянии здоровья. Работник с симптомами заболевания не допускается до работы и получает уведомление о необходимости обращения в медицинское учреждение. Выход на рабочее место после любого заболевания и закрытия больничного листа только после проведенного теста с отрицательным результатом.

Если у вас появились симптомы заболевания вызывайте врача.