

Свердловская область  
Горноуральский городской округ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4  
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая,  
ул. Зеленая площадь, 2, тел./факс 8(3435) 478830, ou4laya@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель Совета ТК  
 Е.В. Зыкова  
протокол № 1  
от «24» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 4  
 О.П. Гафурова  
введено в действие приказом № 73/1  
от «25» 08 2020 г.



### Памятка для удаленной (дистанционной) работы по коронавирусу

Настоящая памятка выдается работнику или сотруднику, переведенному на удаленную (дистанционную) работу (удаленку, дистанционку) в связи с пандемией коронавируса COVID-19 и с целью предупреждения распространения и профилактики коронавирусной инфекцией, соблюдения работником, находящимся дома, мер профилактики коронавирусной инфекции и перечня необходимых мероприятий, обеспечивающих соблюдение правил гигиены и безопасности здоровья.

**Один из видов борьбы с распространением коронавируса** – это самоизоляция. Если вас перевели на удаленную (дистанционную) 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 и 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.**