

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 № 78/1  
от «25» 08 2020 г.

### Памятка по профилактике коронавирусной инфекции для работников

Настоящая Памятка по профилактике коронавируса, разработанная для сотрудников и работников организации или предприятия в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора, актуальна в 2020 году и представляет собой меры профилактики и защиты от новой коронавирусной инфекции и гриппа. Данная памятка особо важна для людей и населения в рамках соблюдения безопасности собственного здоровья и предупреждения распространения и профилактики коронавирусной инфекции Covid-19.

Рекомендуем: Памятки по коронавирусу для сотрудников в картинках Инструкция для работников по профилактике коронавируса

Распечатанная памятка по профилактике коронавирусной инфекции размещается для работников (сотрудников) на видном месте в любой организации, предприятии или учреждении, парикмахерской и т.д. Памятка информирует работников и сотрудников о коронавирусе, способах его передачи, об осложнениях, которые может вызывать коронавирусная инфекция, а также об основных мерах профилактики и предупреждения заражения Covid-19. Утверждать памятку руководителем не требуется.

**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)

## **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 неблагополучные по коронавирусу страны и 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 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 неблагополучной 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.