

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактно-бытовым путем

## Как не допустить



Чаше мыть руки



Не выезжать в очаги заболевания



Избегать посещения массовых мероприятий



Протирать гаджеты и поверхности



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

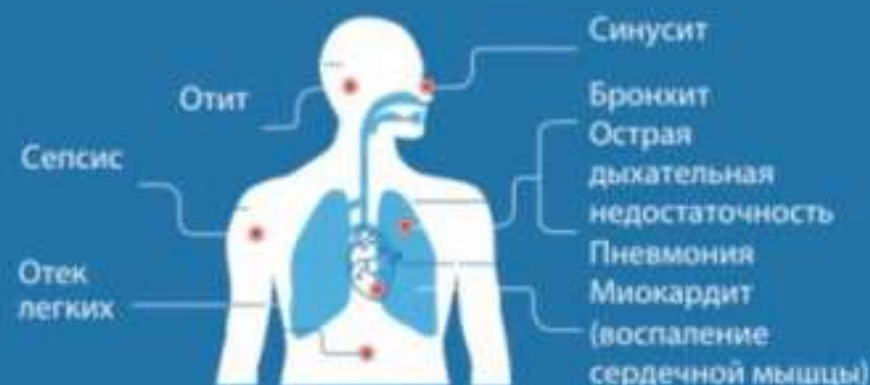
## Симптомы

Ощущение тяжести в грудной клетке, одышка



Повышение температуры, озноб

## Осложнения



## Что делать, если почувствовали симптомы ОРВИ



Остаться дома и обратиться к врачу



Использовать медицинские маски



Не заниматься самолечением

# Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Одно из эффективных средств противодействия распространению коронавируса – переход на удаленную работу на дому.

## Как перевести сотрудника на удаленную работу на дому?



### ОПРЕДЕЛИТЬ СПИСКИ РАБОТНИКОВ

и порядок организации работы, график, способы обмена информацией о заданиях и их выполнении



### ИЗДАТЬ ПРИКАЗ

о временном переводе сотрудников на удаленную работу и ознакомить с ним работников. Перевод должен проходить с учетом производственных возможностей, т.е. важно убедиться, что у вашего сотрудника есть ресурсы для выполнения этой работы или вы можете ему предоставить необходимую технику/материалы



### УРОВЕНЬ ОПЛАТЫ ТРУДА

с переводом на удаленную работу на дому не меняется



# Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Рекомендации для тех, кто остается на рабочих местах:



### ОБЕСПЕЧИТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ:

максимально сократить массовые мероприятия, совещания, конференции; отменить командировки, за исключением носящих неотложный характер; ввести гибкий график работы



### НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ

работников с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



### ПРОВЕТРИВАТЬ КАБИНЕТЫ



### ОБЕСПЕЧИТЬ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ РУК



### УВЕЛИЧИТЬ ВРЕМЯ РАБОТЫ СТОЛОВЫХ

в целях исключения скопления людей в обеденный перерыв и организовать еду «на вынос», использовать одноразовую посуду



### ЧАСТО ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ

с применением антисептиков (непосредственно на рабочем месте - клавиатура, мышка, стол), минимум раз в сутки проводить уборку всего здания, дезинфицируя дверные ручки, выключатели, поручни, перила, места общего пользования

# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



**Постарайтесь реже посещать общественные места.** По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



**Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.** При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



**Попросите своих близких или сотрудников социальной службы** помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



**Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции.** Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



**Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья.** Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



**Тщательно соблюдайте рекомендации врача** по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.



# ПРОТОКОЛЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.

2



Снимите обувь!

3



Продезинфицируйте лапы своего питомца, если были на улице с ним.

4



Стирайте при температуре более 60°.

Сразу же снимите всю одежду, и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.

5



Оставляйте сумки, ключи, кошельки и т.д. в коробке у входа.

6



Ладони, запястья, лицо, шея и т.д.

Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела, которые были не закрыты.

7



Продезинфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.

Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорка-мавель-леона-белизна и т.д.) на 1 литр воды и обрызгать все поверхности



Не забудьте надеть перчатки

Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой, прежде, чем положить на места.

8

9



Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.



Запомните, что невозможно продезинфицировать всё, главное минимизировать источники опасности.

10



# ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.

2



Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.

3



Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.

4



Старайтесь не использовать общественный транспорт.

5



Если выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.

6



Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их для того, чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.

7



Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.

8



При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладони или в воздух.

9



Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфицируйте руки.

10



Мойте руки каждый раз, когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.

11



Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!

12



Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).



# ПРОТОКОЛЫ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ С ГРУППОЙ РИСКА ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



Спите на разных кроватях.



2  
Приготовить  
заранее  
раствор 20 мл  
(хлорки-мавеси  
и т.д.) на 1 литр воды

Используйте отдельные туалеты и дезинфицируйте их хлоркой после каждого посещения.

3



Разделите полотенца, чашки и все предметы обихода.



4  
Выключатели, ручки, подлокотники, столы и т.д.  
Очищайте и дезинфицируйте ежедневно  
раствором хлорки+вода – все поверхности.

5



Часто стирайте всю одежду и постельные принадлежности.



6  
Соблюдайте дистанцию, по возможности,  
спите в разных комнатах.

7



Постоянно проветривайте комнаты.



8  
Если у вас поднялась температура выше  
38°, и возникли проблемы с дыханием,  
позвоните в больницу.

9



Соблюдайте карантин 2 недели. Каждый ваш  
выход из дома – обнуляет счетчик Вашего каран-  
тина.

# ПАМЯТКА

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



## Вирус передается



Воздушно-капельным путем  
при чихании и кашле



Контактным путем

## Профилактика



Избегать посещения массовых  
мероприятий



Избегать контакта с людьми,  
у которых есть симптомы ОРВИ



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



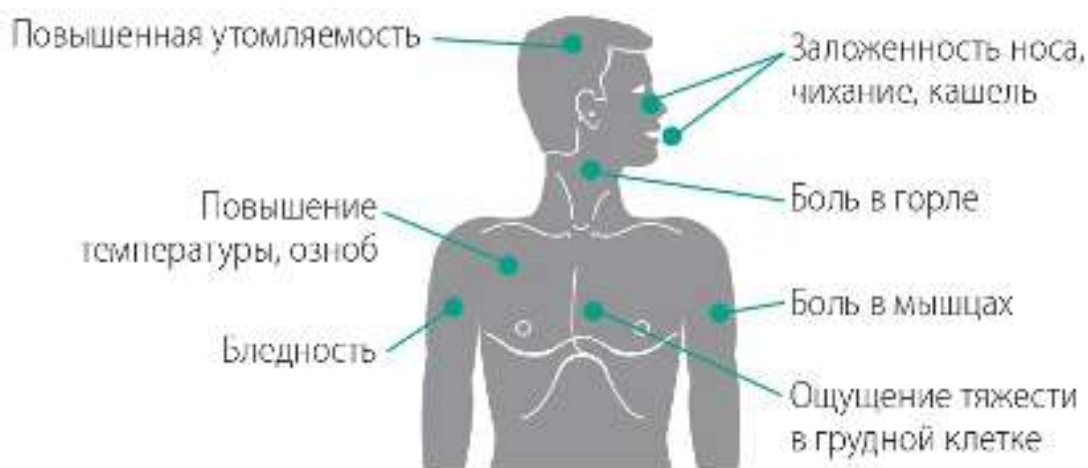
# ПАМЯТКА

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

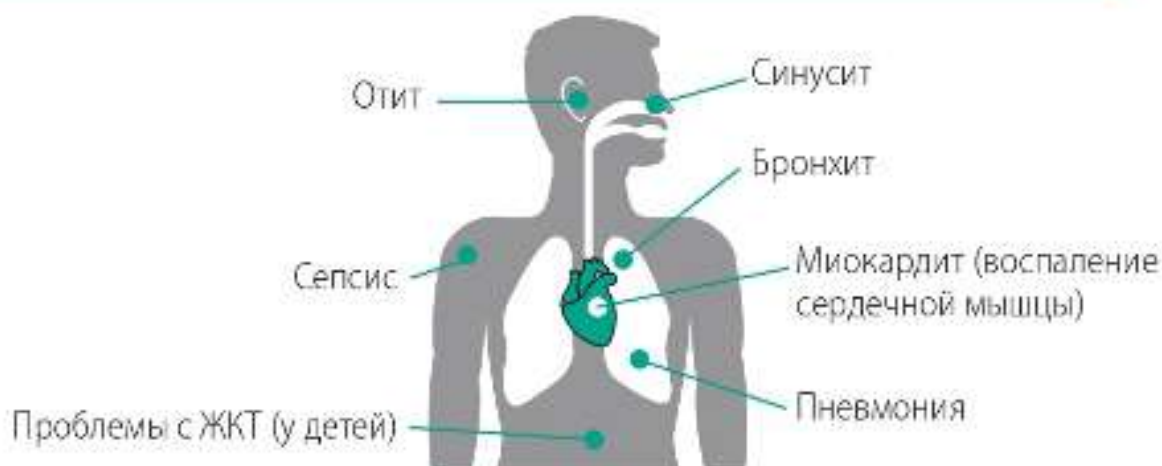


— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

## Симптомы



## Осложнения



**!** При первых симптомах обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

# COVID-19

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-550-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

### ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или мощно-дезинфицирующим эффектом.

### ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно улаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КАК НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождениями на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врач производит отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



несколько смен

1. РАЗДЕЛИТЬ  
РАБОЧИЕ ПОТОКИ



2. ОБРАБОТКА РУК  
АНТИСЕПТИКАМИ



3. КОНТРОЛЬ  
ТЕМПЕРАТУРЫ



4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА  
ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ



5. КОНТРОЛЬ  
КАРАНТИНА



6. ИНФОРМИРОВАНИЕ  
РАБОТНИКОВ



каждые 2 часа

7. УБОРКА  
ПОМЕЩЕНИЙ



мин. на 5 дней

8. НАЛИЧИЕ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ  
СРЕДСТВ



по возможности

9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ВОЗДУХА



10. ОГРАНИЧЕНИЕ



при наличии  
столовой

11. ПОСУДА  
ОДНОКРАТНОГО  
ПРИМЕНЕНИЯ



12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ  
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

### ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



изоляция  
на 14 дней

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ  
БЛИЗКОГО КРУГА



2. ОБСЛЕДОВАНИЕ  
ДАЛЬНЕГО КРУГА



каждые 2 часа

3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ



несколько смен

4. ВВЕДЕНИЕ  
ОСОБОГО РЕЖИМА



5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ  
ПИТАНИЯ



6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ