

ПАМЯТКА

Общие сведения о новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)

Симптомы заболевания сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа: повышение температуры тела; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка; миалгии и утомляемость; ощущение заложенности в грудной клетке.

Среди первых симптомов могут быть головные боли, диарея, тошнота, рвота, сердцебиение.

Источник инфекции: больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой и контактный.

Инкубационный период: от 2 до 14 суток.

Алгоритм:

1. Уточнить у сотрудников сведения:

- о посещении в течение последних 14 дней стран и регионов, где выявляются случаи COVID-2019.

- о наличии тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением в связи с подозрением на COVID-2019.

- о наличии тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден COVID-2019.

2. Если работник в течение последних 14 дней посещал КНР, Корею, Иран, Италию, Испанию, Францию, Германию работодателю необходимо сообщить информацию на горячую линию по тел. 258-07-87, работник должен быть изолирован по месту жительства, после сообщения на горячую линию ему будет выдано Постановление Главного государственного санитарного врача по Пермскому краю об изоляции на дому.

3. Если работник в течение последних 14 дней имел тесный контакт с лицами, у которых лабораторно подтвержден COVID-2019 работодателю необходимо сообщить информацию на горячую линию по тел. 258-07-87, работник должен быть госпитализирован в инфекционный стационар, после сообщения на горячую линию ему будет выдано Постановление Главного государственного санитарного врача по Пермскому краю о госпитализации.

4. За лицами, прибывшими из других территорий, где зарегистрированы случаи COVID-2019 необходимо установить наблюдение с измерением температуры на рабочих местах. Обеспечить обязательное отстранение от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и дальнейший контроль вызова работником врача для оказания первичной помощи на дому.

5. Обеспечить немедленное отстранение от работы всех работников с признаками инфекционных заболеваний (повышение температуры, симптомы ОРВИ и др.).

Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
немытыми руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.