

**ПАМЯТКА**  
**работнику ДШИ с. Генеральское**  
**по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19**

**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, останьтесь 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.

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!!!**

**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)