



Памятки по коронавирусу для работников и сотрудников

Изучать и использовать **памятки по коронавирусу** от Роспотребнадзора актуально для работников предприятий и учреждений, офисов и организаций, а также для сотрудников ДООУ и школ, так как коронавирусная инфекция COVID-19 стала основной темой и проблемой в 2020 году, с которой столкнулись абсолютно все люди, не говоря уже о сферах деятельности населения. Сегодня о коронавирусе слышали все, но мало кто имеет четкое представление о том, что это такое и как с ним сосуществовать.

Информирование и внедрение в массы **памяток по профилактике коронавируса** и рекомендаций Роспотребнадзора по личной гигиене и санитарным нормам на сегодняшний день является основным оружием против вируса для работников и сотрудников. Ведь следуя рекомендациям Главного санитарного врача РФ и предписаниям Роспотребнадзора информационно подкованными мы снижаем риски заражения и распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19).

Памятки по профилактике коронавирусной инфекции

Основные меры по предупреждению распространения коронавируса описаны в **памятке по профилактике коронавирусной инфекции**, которая является новой и появившейся в 2020 году в Китае. Данная памятка по профилактике коронавируса разработана Роспотребнадзором для защиты населения, рекомендует мыть руки и обрабатывать их антисептиком, дезинфицировать поверхности, избегать людных мест и контактов с заболевшими, а также использовать индивидуальные средства защиты (маски).

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8 800 555 49 43

- 1** Закрывайте рот и нос при чихании и кашле
- 2** Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности
- 3** Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской
- 4** Избегайте людных мест и контактов с больными людьми
- 5** Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели
- 6** Используйте индивидуальные средства личной гигиены

Памятка работодателю по коронавирусу

Рекомендации работодателям по профилактике коронавирусной инфекции изложены в памятке работодателю по коронавирусу, которая разработана Роспотребнадзором и рекомендует руководителю разделить рабочие потоки, организовать уборку и дезинфекцию помещений, обработку рук работников и посетителей антисептиком, производить обеззараживание воздуха, а также запретить принятие пищи на рабочем месте.



Памятка по правилам личной гигиены при коронавирусе

Значение гигиенических процедур в период пандемии коронавирусной инфекции раскрыто в памятке по правилам мытья рук при коронавирусе, которая кратко описывает всю процедуру тщательного мытья рук. В памятке по мытью рук предлагается снять украшения, смочить руки в теплой воде и намылить мылом, рассказывается о тщательности самого процесса, ополаскивании и просушке.



Памятка по обработке рук антисептиком при коронавирусе

Как выбрать и использовать антисептик для рук в период распространения коронавирусной инфекции раскрывается в памятке по обработке рук антисептиком при коронавирусе, которая рекомендует в случае, когда нет возможности помыть руки, использовать кожный антисептик, предварительно изучив его состав (спирт не менее 60%). Обработка рук в соответствии с памяткой должна занимать не менее 30 секунд.

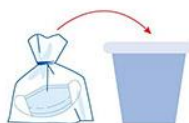


Памятка по ношению масок при коронавирусе

Каждый из нас может нанести весомый удар по эпидемии, изучив *памятку по ношению масок при коронавирусе*, соблюдая рекомендации Роспотребнадзора правильного ношения медицинских масок или респираторов и одноразовых перчаток в местах массового скопления людей. Согласно памяткам по использованию масок к таким местам относят магазины, общественный транспорт, парикмахерские, салоны красоты и т.д.

COVID-19**МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ
БАРЬЕРНОГО ТИПА**РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки

**ВАЖНО!** Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях**Памятка по укреплению здоровья в период коронавируса**

Как и любой вирус, COVID-19 опасен для тех, у кого ослаблен иммунитет. Поэтому рекомендуется ознакомиться с памяткой по укреплению здоровья в период коронавируса и помимо выполнения санитарных норм, позаботьтесь и о своем организме. Специалисты рекомендуют употреблять в пищу фрукты и овощи, пить много воды, заниматься спортом и не пренебрегать прогулками на свежем воздухе. Все это плодотворно сказывается на иммунитете человека и риски заболеть снижаются.

COVID-19**КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ**РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций; возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ