СОДЕРЖАНИЕ:

Общая характеристика коронавируса. Как передается коронавирус. Симптомы и признаки коронавируса у человека

Информирование о действиях при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ):

- **у работника и (или) членов его семьи в домашних условиях;**
- **у работника на рабочем месте**

Меры профилактики коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ), о правилах личной и общественной гигиены

Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 для тех, кому 60 и более лет

Отмените путешествия

Правила использования спецодежды и СИЗ, в т.ч. масок и перчаток

«Горячие» линии для вызова врача и получения необходимых консультаций

Официальные информационные ресурсы

Ответственность за распространение ложной информации

Общая характеристика коронавируса

Коронавирус – заболевание, влияющее на дыхательную систему человека.

Как передается коронавирус

Воздушно-капельным путем (кашель и чихание).
Контактным путём (через прикосновения).

Вирус может передаваться через поручни в метро, дверные ручки и другие поверхности.

Симптомы и признаки коронавируса у человека

Важно: Похожие симптомы встречаются у пациентов с ОРВИ или гриппом. При их обнаружении необходимо незамедлительно обратиться к врачу для получения медицинской помощи и исключения коронавируса.

- Высокая температура;
- Затрудненное дыхание;
- Чихание, кашель и заложенность носа;
- Боли в мышцах и в груди;
- Головная боль и слабость;
- Возможна тошнота, рвота и диарея.

	ПРОСТУДА	ГРИПП	КОРОНАВИРУС
Интервал между заражением вирусом и проявлением симптомов	1-3 дня	1-4 дня	2-14 дней
Симптомы начинают проявляться	Постепенно	Внезапно	Постепенно
Продолжительность симптомов	7-12 дней	3-7 дней	Слабовыраженные -2 недели Тяжелые и критические- 3-6 недель
Основные симптомы			
Повышенная температура	Иногда	Типична	Типична
Насморк	Типичен	Иногда	Менее типичен
Воспаление горла	Типично	Иногда	Менее типично
Кашель	Типичен	Иногда	Типичен
Боль в теле	Редко. Если есть, то слабая	Типична	Менее типична
Затрудненное дыхание	Редко	Редко	Типично

Информирование о действиях при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ) у работника и (или) членов его семьи в домашних условиях

Если сотрудник чувствует недомогание, ему не следует идти на работу. Лучше обратиться к врачу, взять больничный и оставаться дома или в больнице до полного выздоровления. Особенно важно это сделать, если в недавнем прошлом гражданин контактировал с возможными носителями вируса или был за границей. О возможном заражении и проявившихся симптомах необходимо известить работодателя.

Информирование о действиях при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ) у работника на рабочем месте

Если у одного из сотрудников в течение рабочего дня появились симптомы, похожие на приступ коронавируса, следует немедленно отправить его в поликлинику, к врачу. Если состояние стремительно ухудшается — вызвать скорую. Не стоит вести человека самостоятельно, например служебным транспортом. Скорые помощи снабжены специальными инструкциями, как вести себя при подозрении на коронавирус у пациента, они применяют особые меры предосторожности, которые работодатель в служебном транспорте обеспечить не может.

В период ожидания отправки в больницу сотруднику необходимо предоставить медицинскую маску и, по возможности, поместить его в обособленное помещение, отдельно от других работников.

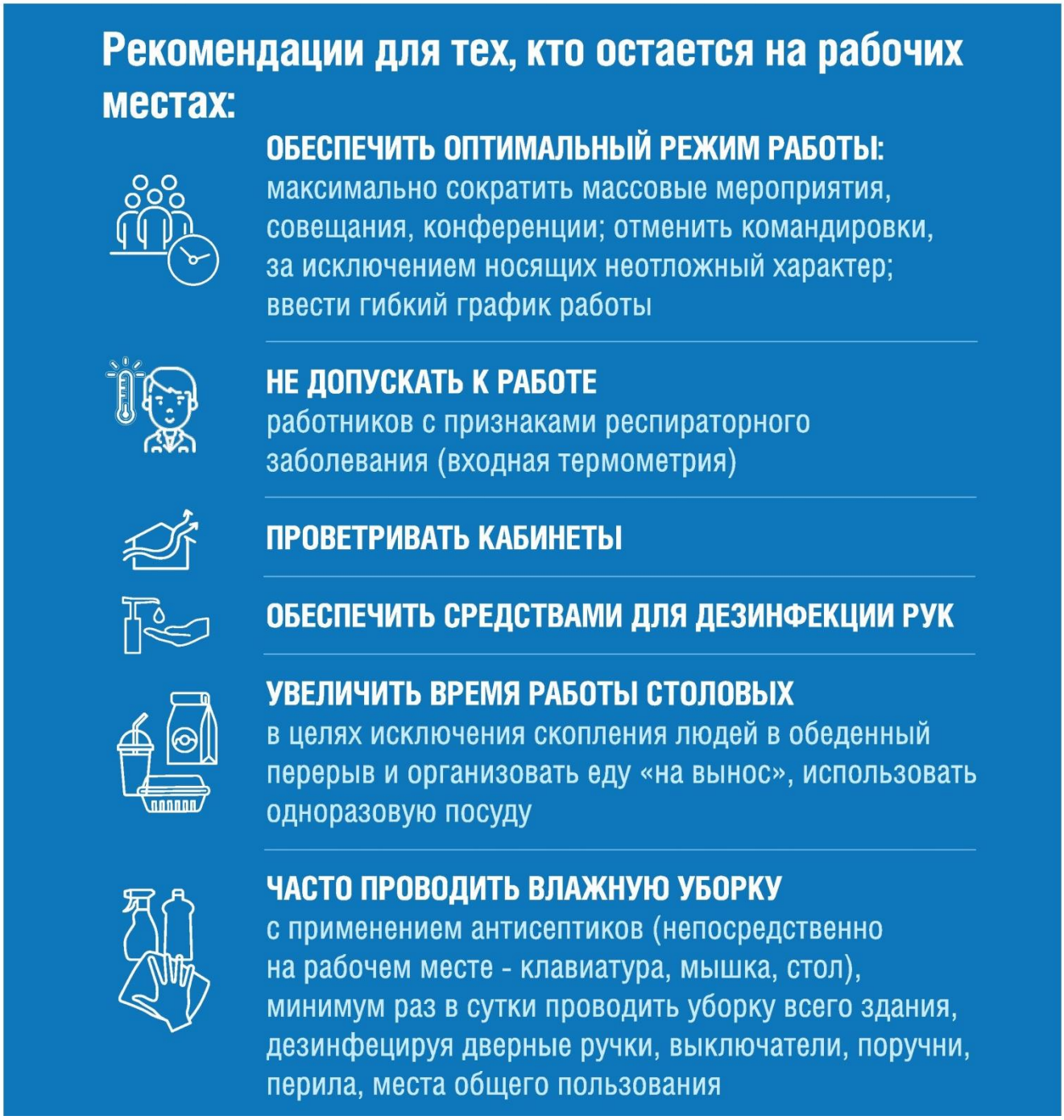
После того как потенциально заразившийся сотрудник покинет территорию работодателя, проветрить помещение, где он находился, а его рабочее место необходимо тщательно промыть и продезинфицировать.

Сотрудники, которые контактировали с предполагаемым зараженным, должны в последующие две недели тщательно следить за здоровьем. Для тех, кто контактировал особенно близко, желательно организовать карантин или позволить какое-то время работать удаленно.

Меры профилактики коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ), о правилах личной и общественной гигиены

- Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.
- Используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства.
- Не прикасайтесь к глазам, лицу, рту или носу грязными руками.
- Сохраняйте дистанцию не менее 1,5 метра от кашляющих или чихающих людей.
- Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь.
- Носите медицинскую маску, закрывающую щеки и нос. Трёхслойные одноразовые хирургические маски достаточно эффективны, чтобы сдерживать вирус.
- Не чихайте и не кашляйте в ладони. Используйте бумажные платки и выбрасывайте их сразу, либо чихайте во внутреннюю сторону своего локтя.
- Избегайте людных мест.

В случае повышения температуры, появлении кашля и одышки обратитесь за медицинской помощью. Вызовите врача по телефону.



Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 для тех, кому 60 и более лет

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.

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

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!

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.

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

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 Вы заболели или почувствовали себя нехорошо (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.**

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.

Отмените путешествия

На время, пока разные страны мира борются с коронавирусом, не следует планировать путешествовать заграницу и по региона РФ. В особенности туда, где ситуация с коронавирусом крайне тяжелая.

Правила использования спецодежды и СИЗ, в т.ч. масок и перчаток

Ношение маски и одноразовых перчаток с 12 мая станет обязательными в общественных местах. Речь идет о магазинах, аптеках, поликлиниках общественном транспорте (маршрутки, электрички, троллейбусы, трамваи, автобусы).

При покупке обратите внимание:

- В названии изделия должны быть слова **«медицинская маска»**.
- На упаковке должен присутствовать номер регистрационного удостоверения Росздравнадзора (в том числе для импортных изделий).
- Маркировка присутствует не на самой маске, а на упаковке. В ней должны быть указаны: ГОСТ Р 58396, степень защиты. Для импортной маски необходимая маркировка – №95, №99 (США, Китай); FFP1, I FFP2 и FFP3 (Европа).
- В зависимости от фильтра и пропитки, медицинские маски служат 2, 4, 6 часов. Об этом точно будет указано на упаковке.

Маски из ткани (хлопка, бязи, трикотажа) для защиты от коронавирусной инфекции недостаточно эффективны.Такую маску можно использовать, если никаких других средств защиты нет рядом. Однако защитные свойства тканевой маски многократно повышаются, если внутри хлопчатобумажных слоёв будет фильтр из мельтблауна или хотя бы марли и ваты.

Самодельные и покупные многоразовые маски необходимо регулярно стирать и проглаживать утюгом. А если в них есть фильтр, то менять его каждые 2-3 часа.

Как правильно носить одноразовые перчатки во время пандемии?

Одно из главных правил профилактики от коронавирусной инфекции - мытье рук. **Защищать их в транспорте предлагают одноразовыми перчатками.** Пассажиры должны будут в обязательном порядке носить их вместе с масками.

Есть несколько правил, которые нужно соблюдать, чтобы перчатки выполняли свою функцию:

- Помойте руки или обработайте антисептиком перед тем, как станете надевать перчатки.
- Используйте одноразовые перчатки только один раз.
- Если вы ухаживаете дома за больным человеком, можно также использовать многоразовые перчатки, но их после каждого использования нужно мыть с мылом, а затем протирать 0,1%-ным раствором гипохлорита натрия.
- Снимайте перчатки правильно: потяните за край перчатки, взявшись за ее внешнюю часть (то есть не просовывая пальцы под перчатку); натяните его на пальцы; потяните прикрытыми таким образом пальцами за край другой перчатки; снимите ее так же наполовину; снимите перчатку с одной руки до конца, а потом рукой без перчатки стяните оставшуюся перчатку.
- Обязательно помойте руки после того, как сняли перчатки или обработайте их антисептиком.

Медики напоминают, правильное ношение масок и перчаток снижает риск заболевания, но не обеспечивает полную защиту.

«Горячие» линии для вызова врача и получения необходимых консультаций

КОНТАКТНЫЙ ЦЕНТР СУРГУТА 8(3462) 52-22-35

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ КОРОНАВИРУСУ В СУРГУТСКОМ РАЙОНЕ 8-(3462) 57-11-18

Официальные информационные ресурсы

Достоверная информация с новостями о коронавирусе размещена на сайтах:

стопкоронавирус.рф

сайт Роспотребнадзора

сайт Министерства здравоохранения РФ

всемирной организации здравоохранения

официальный Телеграм-канал Оперативного штаба Югры

яндекс-чат Оперативного штаба Югры

Viber Оперативного штаба Югры

ГОРОДСКОЙ ОПЕРАТИВНЫЙ ШТАБ

- **8-800-301-68-88 Единая горячая линия в Югре по Covid-19**
- 8-800-555-49-43 – «Горячая линия» Роспотребнадзора РФ
- 8-800-100-86-03 – «Горячая линия» Депздрава Югры
- 8-800-200-34-11 - «Горячая линия» ОНФ для оказания помощи пожилым и маломобильным гражданам
- 8-800-200-59-65 - «Горячая линия» «Единой России» для оказания помощи пожилым и маломобильным гражданам

Номера телефонов бесплатных горячих линий, аварийно-диспетчерских служб, расчетных центров, управляющих и ресурсоснабжающих организаций, в зоне ответственности которых находятся вопросы обеспечения конкретного дома жилищно-коммунальными услугами

Ответственность за распространение ложной информации

Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал закон о введении уголовной ответственности за распространение информации о COVID-19, не соответствующей действительности.

За распространение фейков теперь предусмотрен штраф в размере от 300 до 700 тысяч рублей, или же исправительные работы на срок не более 1 года, либо ограничение свободы на срок до 3 лет.

Такие меры приняли в связи с тем, что массовое распространение недостоверных сведений оказывает влияние не только на экономику страны, но и на настроение и работоспособность населения.

Помимо этого, в Государственной Думе РФ в третьем чтении приняли закон об уголовной ответственности за нарушение карантина. Сумма штрафа или срок ограничения свободы варьируются в зависимости от ситуации: были ли по неосторожности заражены другие люди и повлекло ли это их смерть.