Памятка № 1

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле

Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской

Избегайте людных мест и контактов с больными людьми

Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

Используйте индивидуальные средства личной гигиены

Памятка № 2

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

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 моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать 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.

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

Для контроля за нахождением 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, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

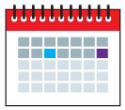
КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

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!

Памятка № 3

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Необходимо помнить:
- маска защищает не от самого вируса, а от капелек, которые образуются при кашле или чихании больного человека;
- неправильное ношение маски может увеличить риск заражения.

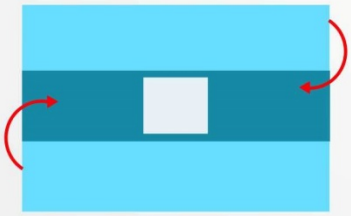
КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ

- Использовать не более двух часов.
- Маска не должна прикрывать лишь губы, а должна плотно прилегать к лицу, закрывая не только рот, но и нос.
- Носить маску следует в закрытых помещениях, где есть больной человек, а также в местах с большим скоплением людей, например, в поликлиниках, транспорте.
- Необходимо тщательно мыть руки с мылом после прикосновения к использованной маске.
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Медицинские маски можно приобрести в любой аптеке или же изготовить в домашних условиях. В отличие от одноразовой аптечной маски, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.

1 СПОСОБ

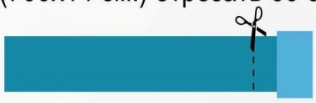
Взять марлю (90х60 см.).
Вату (15х15 см., толщиной 1 см.) аккуратно поместить в марлю и завернуть ее в 3 раза.



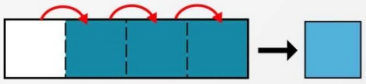
Концы марли надрезать так, чтобы образовались две пары завязок.

2 СПОСОБ

От бинта (700х14 см.) отрезать 60 см.

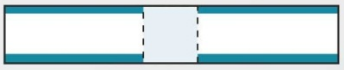


Кусок ваты (14х14 см.) выложить в начало бинта. Свернуть бинт в 4 слоя.



Для завязок отрезать 80 см. бинта, разрезать вдоль пополам, свернуть обе бинтовые полоски в «трубочку».

Продеть завязки сверху и снизу основной части ватно-марлевой повязки и сшить.



Согласно исследованиям эпидемиологов, ношение защитной медицинской маски и частое мытье рук снижает риск заражения гриппом на 50%.

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Памятка № 4

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

средства индивидуальной защиты от коронавирусной инфекции

COVID-19

При возможном контакте с потенциальным больным

Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки

Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля

В данном случае респираторы могут примененяться многократно и достаточно длительное время

При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)

Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3* и защитные очки

Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля

При наличии симптомов вирусного заболевания

Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1*, FFP2* и FFP3*, без клапана выдоха

В исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски и не попадали во внешнюю среду

Соблюдайте следующие правила:

мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору

2ч

используйте медицинскую маску не более 2-3 часов

1 раз

респираторы целесообразно применять однократно

* В соответствии с ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001+A1:2009)

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

Памятка № 5

COVID-19

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

Памятка № 6

РЖД МЕДИЦИНА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

Коронавирус – возбудитель ОРВИ, при котором отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами. Инкубационный период Коронавируса 2019 – nCOV от 1 до 14 дней.

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

Вирус передается воздушно-капельным путем – от заболевшего человека частицы патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%. Врачи говорят о достаточно ограниченной передаче вируса от человека к человеку.

СИМПТОМЫ:

- заложенность носа
- сухой кашель
- сдавленность в груди
- утомление
- повышение температуры

ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:

- небольшая слабость
- легкий озноб
- бледность кожи
- чувство ломоты в конечностях
- появление белого налета на языке

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Острой вирусной инфекцией, вызванной коронавирусом, болеют около 5-7 дней.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Если игнорировать тревожные симптомы, появляются следующие осложнения:

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Прививок от коронавируса на данный момент не существует. Предупредить заражение можно простыми мерами:

- соблюдение личной гигиены – частое мытье рук и отказ от приема пищи на улице
- отказ от посещения массовых мероприятий, особенно в местностях, где зафиксированы вспышки заболевания
- правильное использование масок для лица
- укрепление иммунитета

При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью и не занимайтесь самолечением!

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

Памятка № 7

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ

Профилактическая дезинфекция - осуществляется с целью предупреждения возникновения инфекции

Виды дезинфекции

- **Текущая** - проводится в течение всего рабочего дня, каждые 2 часа, включает меры личной гигиены, использование масок для защиты органов дыхания, частое мытье рук с мылом или обработку их кожными антисептиками, дезинфекцию столовой и кухонной посуды, проветривание и обеззараживание воздуха, проведение влажной уборки помещений с использованием дезинфицирующих средств.
- **Заключительная** - проводится в конце рабочего дня, либо после удаления больного, включает обеззараживание всех поверхностей, оборудования и инвентаря производственных помещений, обеденных залов, санузлов.

Какие вещества можно использовать для дезинфекции?

- хлорактивные (хлорамин Б – в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 3,0%),
- кислородактивные (перекись водорода – в концентрации не менее 3,0%),
- четвертичные аммониевые соединения (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,5%),
- третичные амины (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,05%),
- полимерные производные гуанидина (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,2%),
- спирты (в качестве кожных антисептиков и дезинфицирующих средств для обработки небольших по площади поверхностей)

Вещества должны быть разрешены к применению и обладать **ВИРУЛИЦИДНЫМ** действием!

Дезинфицирующие средства хранят в упаковках изготовителя, плотно закрытыми в специально отведенном сухом, прохладном и затемненном месте, недоступном для детей.

Для уничтожения микроорганизмов необходимо соблюдать время экспозиции и концентрацию рабочего раствора дезинфицирующего средства

В случае выявления заболевших после удаления больного и освобождения помещений от людей проводится заключительная дезинфекция силами специализированных организаций. Для обработки используют наиболее надежные дезинфицирующие средства на основе хлорактивных и кислородактивных соединений.

NB!

Памятка № 8

После каждой технологической операции разделочный инвентарь (ножи, доски и др.) подвергают санитарной обработке: механической очистке, мытью горячей водой с моющими средствами, ополаскиванию горячей проточной водой. Хранят инвентарь в специально отведенном месте.

Для приготовления и хранения готовой пищи рекомендуется использовать посуду из нержавеющей стали. *Алюминиевая и дюралюминиевая посуда используется только для приготовления и кратковременного хранения пищи.*

Для мытья посуды ручным способом необходимо предусмотреть трехсекционные ванны для столовой посуды, двухсекционные - для стеклянной посуды и столовых приборов.

В пивных барах кружки, стаканы, бокалы промываются горячей водой не ниже 45-50°С с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Столовые приборы при обработке ручным способом подвергают мытью с применением моющих средств, последующему ополаскиванию в проточной воде и прокаливанию в духовых, пекарских, сухожаровых шкафах в течение 10 мин.

Чистую кухонную посуду и инвентарь хранят на стеллажах на высоте не менее 0,5 м от пола.

Чистую столовую посуду хранят в закрытых шкафах или на решетках.

Памятка № 9

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

Памятка № 10

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, дезинфецируя дверные ручки, выключатели, поручни, перила, места общего пользования