

Приложение № 1 к приказу № 53  
от 23.03.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»

  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Подорожная

« 23 » марта 20 20 г.

## ПАМЯТКА

### О профилактических мерах предосторожности для защиты от вирусной инфекции COVID-19

7 января 2020 года власти Китая сообщили Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) о новом типе вируса, который вызвал несколько случаев пневмонии в городе Ухань. Новый коронавирус распространился по миру и стал главной темой новостей.

Коронавирусы – большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Специфической терапии для профилактики нового коронавируса, например специальных лекарств или вакцины нет. Меры профилактики такие же, как в случае с любым вирусом, изученным ранее.

ВОЗ выделяет пять основных правил предосторожности:

#### ПРАВИЛО 1. Регулярно мыть руки.

Мытье рук с мылом и обработка спиртосодержащим лосьоном убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи. Поэтому мыть руки нужно регулярно: каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня.

#### ПРАВИЛО 2. Соблюдать респираторную гигиену.

При чихании или кашле рот и нос прикрывать салфеткой, после выкидывать ее в мусорный контейнер с крышкой. Если салфетки нет – сгибом локтя. Так вирусы и другие микробы распространяются медленнее, чем если прикрывать рот и нос руками.

#### ПРАВИЛО 3. Держать дистанцию в общественных местах.

ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум один метр от людей в общественных местах. Особенно стоит дистанцироваться от граждан с признаками заболевания: кашель, насморк, чихание и подобные симптомы. Если у человека респираторная инфекция, например такая, как новый коронавирус, он распространяется вокруг себя мелкими каплями с вирусом. При тесном контакте можно заразиться при вдыхании воздуха.

#### ПРАВИЛО 4. Не трогать руками лицо.

Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос, рот. Это из-за того, что в процессе жизнедеятельности руки касаются разных поверхностей, на которых могут быть болезнетворные микробы.

## ПРАВИЛО 5. Сразу обращаться к врачу.

Повышение температуры, кашель, затруднение дыхания – симптомы, с которыми сразу стоит обратиться к врачу. Поражение органов дыхания в сочетании с повышенной температурой могут сигнализировать о разных заболеваниях, в том числе о новом коронавирусе. Поэтому лучше сразу выяснить причины и назначить грамотное лечение, чтобы болезнь не прогрессировала.

Как можно чаще необходимо проветривать рабочее пространство. Спертый, горячий воздух – благоприятная среда для вирусов и других болезнетворных микробов. Необходимо не давать подсыхать слизистым носа – увлажнять воздух, промывать нос. Важно поддерживать защитные ресурсы организма: регулярные физнагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, сон, прогулки на воздухе, витамины.

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

Вирус передается	* Воздушно-капельным путем при чихании и кашле * Контактным путем
Профилактика	* Избегать посещения массовых мероприятий * Избегать контакта с людьми, у которых есть симптомы ОРВИ * Чаще мыть руки * Использовать медицинские маски
Симптомы	Повышенная утомляемость, заложенность носа, чихание, кашель, повышение температуры, озноб, боль в горле, боль в мышцах, ощущение тяжести в грудной клетке, бледность.
Осложнения	Отит, Синусит, Бронхит, Сепсис, Миокардит (воспаление сердечной мышцы), проблемы с ЖКТ (у детей), Пневмония

**При первых симптомах обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением!!!!**

*\*Обратите внимание:*

- через посылки с вещами из Китая заразиться нельзя, вирус не может жить вне биологических объектов. Еда тоже не опасна, ВОЗ рекомендует отказаться только от сырого мяса.
- следить за динамикой нового коронавируса в мире можно по ссылке [gisanddata.maps.arcgis.com](http://gisanddata.maps.arcgis.com)

Разработал (а):

Специалист по охране труда

«23» марта 2020г.



О.А. Беленькая