

**ВНЕПЛАНОВЫЙ ИНСТРУКТАЖ
С РАБОТНИКАМИ
ИНСТРУКЦИЯ
О ДЕЙСТВИЯХ И МЕРАХ
ПРОФИЛАКТИКИ В СВЯЗИ
С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ
КОРОНАВИРУСА (COVID-19)**

1. Что такое коронавирус

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

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются **первые симптомы**:

- повышенная утомляемость;
- повышение температуры и озноб;
- бледность;
- заложенность носа, чихание, кашель;
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

Сейчас нет лекарств и вакцины от коронавируса. Не верьте рекламе и не тратьте деньги.

2. Как вести себя в связи с распространением коронавируса

Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

- регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
- не трогайте лицо грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой;
- держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр, особенно от людей с признаками заболевания;
- проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
- регулярно проводите влажную уборку рабочего места, в том числе с использованием дезинфицирующих средств;
- соблюдайте режим труда и отдыха, допустимы умеренные физические нагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь и пейте витамины.

3. Как вести себя в командировке

Что делать, если вас направляют в командировку:

- не сопротивляться осмотру медиков в аэропорту;
- носить медреспиратор в общественных местах;
- при симптомах заболевания обратиться к врачу.

Если у вас возникли вопросы в связи с эпидситуацией в мире, то вы можете задать их по номеру горячей линии Роструда 8 800 707 88 41. Звонок бесплатный по всей России.

4. Что грозит работнику, если при появлении симптомов заболевания он продолжает работать и заражает других людей

Если у работника появились симптомы заболевания, ему следует взять больничный, иначе его могут обвинить в нарушении санитарно-эпидемиологических правил. Коронавирус внесен в перечень заболеваний, которые опасны для окружающих (постановление Правительства от 31.01.2020).

Поэтому если от работника заразятся другие люди, то ему грозит (ст. 236 УК):

- штраф до 80 тыс. руб. или в размере заработной платы за шесть месяцев;
- лишение права занимать определенные должности или вести деятельность сроком до трех лет;
- обязательные работы на срок до 360 часов;
- исправительные работы на срок до 1 года;
- ограничение свободы до 1 года.

Если действия повлекли смерть человека, то работнику грозят:

- обязательные работы сроком до 480 часов;
- исправительные работы на срок от шести месяцев до двух лет;
- лишение свободы на срок от шести месяцев до двух лет.

5. Какие респираторы лучше помогают от коронавируса

Необходимо помнить, что обычные медицинские маски не спасают от коронавируса. Изучив рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Управления по санитарному надзору (FDA) Если обобщить рекомендации, то маски, скорее, помогают защитить окружающих, если вы больны, а респираторы частично защитят вас, если болеют окружающие. Говоря про респираторы, важно разделить их на несколько классов: это обычные медицинские маски и респираторы классов FFP1, 2 и 3.

Чтобы определить класс респиратора, посмотрите на маркировку на нем, к тому же обычно FFP1 имеет белый или желтый клапан, FFP2 — синий клапан и резинки, а FFP3 —

красные резинки и красный клапан. Если на респираторе нет маркировки — **используйте его как FFP1.**

Класс защиты FFP1 (Filtering Face Piece) относится к респираторам, которые применяют для защиты от нетоксичной пыли и крупных капель аэрозолей. Они работают лучше, чем медицинские маски, но все же не обеспечивают защиту от вирусов. Важно учитывать, что, если они не прилегают плотно, их эффективность заметно снижается.

Плюс в том, что респиратор при наличии клапана увлажняется намного медленнее, следовательно, *носить FFP1 можно четыре — восемь часов.* Этот тип респиратора тоже в первую очередь защита от того, чтобы не трогать лицо руками и не чихать на окружающих. После того как снимете респиратор, вымойте руки с мылом или обработайте санитайзером.

Класс защиты FFP2 подходит для работы в условиях токсичной и канцерогенной пыли, наличия аэрозолей, масла и воды. Этот тип респираторов, по мнению экспертов, может обеспечить защиту от коронавируса во многих случаях, но не гарантирует ее. Так, к примеру, сотрудникам, потенциально контактирующим с больными, и врачам их использовать не рекомендовано. *Этот респиратор можно использоваться шесть — восемь часов.* Снимать его нужно максимально осторожно, не касаясь внешней части. После того как снимете респиратор, вымойте руки с мылом или обработайте санитайзером.

Респираторы класса FFP3

Это самый серьезный класс среди обычных респираторов, дальше уже начинаются фильтрующие противогазы и маски. Респираторы класса FFP3 необходимы при работе с особо опасными веществами, радиоактивными материалами и при угрозе контакта с вирусами и бактериями. Именно эти респираторы ВОЗ рекомендует использовать персоналу и врачам, которые контактируют с больными или потенциально

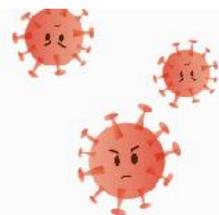
больными людьми. *Уточните, сколько часов работы обеспечивает респиратор. Обычно это шесть — восемь часов.*

Однако если вы решили перейти на максимальный уровень защиты, то одного респиратора вам будет недостаточно: у вас также должны быть защитные очки или прозрачный защитный экран.

Еще одна проблема — через такой респиратор сложно долго дышать, и вы вряд ли продержитесь в нем шесть часов, а если вы его снимете, вам нужно надевать новый. Да, это непросто, но в противном случае использование респиратора класса FFP3 бессмысленно и вы просто потратите ценный во время эпидемии ресурс зря.

Снимать респиратор опять же нужно максимально осторожно, не касаясь его внешней части. После того как снимете респиратор, желательно упаковать его в полиэтиленовый пакет, который надо завязать. Затем **тщательно вымойте руки с мылом или обработайте санитайзером.**

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

повторно использовать маску

КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019- nCoV



COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



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 чтобы 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.

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

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 заказать по телефону и его доставят на дом.

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!