

## **О предотвращении заражения и мерах профилактики работников Учреждения от COVID-19 (коронавирус)**

### **Основные симптомы при коронавирусе**

Коронавирус – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Первые признаки коронавируса у человека схожи с симптомами ОРВИ, в числе симптомов:

- чувство усталости;
- ломота в мышцах;
- кашель и/или боль в горле;
- затрудненное дыхание;
- высокая температура.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем: Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)? Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

### **Основные меры по профилактике коронавируса**

**Профилактика коронавируса у человека в 2020 году** — это комплекс мер, направленный на усиление защитных функций организма в борьбе с инфекцией. Масштабная эпидемия коронавируса, беспокоит каждого, кто заботится о своем здоровье и жизни близких. Заражение новым вирусом приводит к развитию опасной пневмонии, которая может закончиться летальным исходом. Специфической вакцины и лекарства от болезни до сих пор не разработали.

Чтобы избежать заражения, важно соблюдать несложные правила профилактики коронавируса.

Чтобы обезопасить себя от заражения, следует:

- регулярно и тщательно мыть руки, особенно после возвращения с улицы, общественных мест и перед едой;
- поддерживать чистоту поверхностей, по возможности избегать прикосновений к поверхностям в общественных местах, например, к поручням в общественном транспорте;

- регулярно проветривать помещения;
- иметь при себе чистые платки, в которые при необходимости чихать и кашлять;
- прикрывать рот и нос при чихании и кашле чистым платком;
- не касаться руками, особенно грязными, рта, носа, слизистых;
- по возможности избегать мест скопления большого количества людей, особенно аэропортов и вокзалов;
- избегать приветственных рукопожатий и объятий;
- не употреблять в пищу продукты, к которым могли прикасаться другие люди, например, насыпные орехи, невымытые фрукты, стрит-фуд.

**В Учреждении следует принять ряд мер для профилактики заражения:**

- организовывать регулярное проветривание помещений, где трудятся сотрудники;
- обеспечить туалетные комнаты одноразовыми бумажными полотенцами, убрать тряпичные;
- убрать кусковое мыло и разместить вместо него жидкое с дозатором;
- организовать регулярные влажные уборки в помещениях (если есть возможность, с применением дезинфицирующих средств, содержащих четвертичные аммониевые соединения или хлорсодержащие вещества);
- информировать сотрудников о том, каковы признаки коронавируса у человека, симптомы, появление которых должно вызвать подозрения; ограничить командировки сотрудников в эпидемиологически неблагоприятные страны, если они неизбежны — провести подробный инструктаж о правилах поведения в эпицентре вспышки;
- если сотрудник вернулся из эпидемиологически неблагоприятной страны менее двух недель назад, целесообразно отправить его на карантин;
- при малейшем подозрении, что кто-то из сотрудников заражен, отправлять его на больничный.

**О дезинфекции мобильных устройств**

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

**Есть несколько основных причин:**

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;

- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

### **Как избежать инфекции?**

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

### **Роспотребнадзор рекомендует работодателям:**

#### 1. Обеспечить:

- при входе работников на территорию предприятия — возможность дезинфекции рук (антисептиками, специальными салфетками), с установлением контроля над такими процедурами;
- при входе работников в Учреждение, а при необходимости и в течение рабочего дня – измерение их температуры, отстранение от работы тех, у кого она повышена (или есть иные симптомы заболевания);
- контроль вызова врача на дом заболевшему работнику;
- контроль режима самоизоляции на дому в течение 14 дней (инкубационный период коронавируса) работников, которые вернулись из стран, где есть случаи заражения коронавирусом;
- информирование сотрудников о важности соблюдения правил гигиены, мытья и дезинфекции рук;
- уборку помещений со средствами, уничтожающими вирусы (с особо тщательной обработкой дверных ручек, выключателей, оргтехники и иных поверхностей, с которыми чаще всего контактируют люди — не реже 1 раза каждые 2 часа);

- использование на рабочих местах средств обеззараживания воздуха (при их наличии).

2. Ограничить:

- корпоративы, участие работников в массовых мероприятиях — пока есть угроза распространения вируса;
- командировки работников, особенно в страны, где есть случаи заражения коронавирусом;
- посещение работниками в период их отпусков стран, где есть случаи заражения коронавирусом.

3. Если работники питаются в корпоративной столовой:

- использовать только одноразовую посуду (сбирать ее, обеззараживать и уничтожать после использования);
- при использовании посуды многократного применения — мыть ее в посудомоечных машинах с температурой не ниже 65 градусов и в режиме дезинфекции, либо вручную при той же температуре и со средствами дезинфекции.

4. Если работники питаются не в столовой:

- запретить им есть на рабочих местах;
- предусмотреть питание в отдельном помещении — комнате приема пищи или ином помещении, которое подключено к горячему и холодному водоснабжению и ежедневно дезинфицируется.

5. Работодатель, если коронавирус выявлен у кого-либо из работников, при поступлении запроса из Роспотребнадзора обязан предоставить ведомству информацию о рабочих контактах данного сотрудника, а также обеспечить дезинфекцию помещений, в которых работает или мог находиться заболевший.

Указанные меры работодателей должны если не остановить коронавирус на соответствующей территории, то по крайней мере, значительно замедлить его распространение. При этом, наряду с приведенными выше рекомендациями, которые не носят нормативного характера, издаются правовые акты, устанавливающие конкретные обязанности работодателя: коронавирус продолжает заражать людей, и наличие таких предписаний вполне уместно.

**В сложившихся обстоятельствах каждому работнику необходимо осознавать опасность коронавируса и ответственно отнестись к профилактике инфекции.**