

ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ТУ

В период риска распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции (COVID-19) находясь на рабочих местах, соблюдайте следующие рекомендации и правила:

Обеспечьте регулярное проветривание (каждые 2 часа) рабочих помещений, исключите использование в служебных помещениях систем кондиционирования и технических систем вентиляции. · Временно ограничьте личный прием граждан. Пришедшим на личный прием рекомендуем обращаться в письменной форме. ·

Максимально сократите количество проводимых семинаров, совещаний, выездных совещаний, иных деловых массовых мероприятий, работу различных рабочих групп и комиссий переводите в дистанционный режим (аудио, видеоформат). ·

Измеряйте температуру тела при входе в служебное здание (при температуре 37,2 и выше отстранитесь от работы и отправляйтесь домой для вызова врача). После посещения врача на дому проинформируйте своего непосредственного руководителя о результатах осмотра. В дальнейшем, по возможности информируйте непосредственного руководителя о своем состоянии здоровья и местонахождении.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОСТЫХ ПРАВИЛАХ: ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. Регулярно после контактов с различными поверхностями используйте кожные антисептики в индивидуальных флаконах.

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ! Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ! Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: - при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями; - при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушнокапельным путем.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ? Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.