

ИНСТРУКЦИЯ №35
по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
среди работников учреждения

(Разработана в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19))

1. Тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета, возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
2. В учреждении запрещается прием пищи.
3. Чистите и дезинфицируйте поверхности (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.), используя бытовые моющие средства через каждые 2-4 часа.
4. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
5. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого не собственную ладонь, а одноразовые салфетки, которые после использования нужно выбрасывать. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством или помойте с мылом.
6. Для избегания попадания вирусов от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
7. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
8. Избегайте излишних поездок и посещений многолюдных мест.
9. Для повышения сопротивляемости организма к инфекции соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
10. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски
 - 10.1. 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 воздушно-капельным путем.
 - 10.2. Правила ношения маски
 - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
 - не нужно касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
 - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
 - не используйте вторично одноразовую маску;
 - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы;
 - использовать маску можно не более 2 часов.
11. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, сухой кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, в некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея) необходимо оставаться дома и срочно обратиться к врачу.
12. Необходимо сообщить секретарю и своему непосредственному руководителю о заболевании, в том числе на подозрение коронавирусной инфекции. Это необходимо для того, чтобы выявить контакты заболевшего в коллективе и предпринять меры.