**ПАМЯТКА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ**

**по профилактике в условиях коронавируса**

Настоящая памятка по профилактике коронавируса разработана для сотрудников МОУ ДО Детский центр «Восхождение» в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

На территории Центра организован ежедневный "входной фильтр" перед началом рабочего дня с проведением бесконтактного контроля температуры тела сотрудников.

При входе на территорию Центра оборудовано место для обработки рук кожными антисептиками с помощью установленных дозаторов.

Рекомендуется регулярное проветривание (каждые 2 часа) административных и учебных кабинетов, вспомогательных помещений.

# Выполняйте правила личной гигиены и производственной санитарии

* 1. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.
  2. Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета. Руки необходимо обрабатывать после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми, пользования оргтехникой, посещения санитарной комнаты, перед приемом пищи, прикосновения к дверным ручкам.
  3. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки необходимо мыть теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после мобильного телефона, обращая внимание на околоногтевые пространства. Затем руки промыть водой для удаления мыла и обработать дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60% спирта, (влажные салфетки или гель).
  4. После мытья рук полное их осушение необходимо провести одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну. Не рекомендуется использовать для этой цели тканевое полотенце или электросушилку.
  5. На рабочем месте сотрудники обязаны носить одноразовые либо многоразовые маски.

# Соблюдайте расстояние и этикет

* 1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 от больных.
  2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
  3. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
  4. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом, вы уменьшите риск заболевания.
  5. При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

# Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

* 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.
  1. Правильно носите маску:
* маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
* старайтесь не 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.
  1. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо тщательно вымыть руки.
  2. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.
  3. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

# Ведите здоровый образ жизни

* 1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая коронавирусную инфекцию.
  2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

# Симптомы коронавируса и порядок действий при их обнаружении

* 1. Определены следующие симптомы заражения коронавирусной инфекцией:
* 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.

* 1. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции:
* оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу, откажитесь от самостоятельного посещения медицинской организации; выхода на работу;
* сообщите своему непосредственному руководителю и специалисту по кадрам о заболевании;
* следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
  1. При обнаружении симптомов у сотрудников Центра на рабочем месте, необходимо проинформировать администрацию Центра для последующей изоляции и организации транспортировки, а также запретить самостоятельное передвижение по территории Центра, за исключением места временной изоляции, до принятия решения о способах транспортировки.

**6.Не рекомендуется в период распространения инфекции, а также в целях ее профилактики**

6.1. Планировать проведение отпусков в странах и регионах РФ, неблагополучных по коронавирусной инфекции.

6.2. Запрещен доступ в организацию лиц, не связанных с деятельностью Центра, за исключением работ, связанных с ремонтом и обслуживанием систем АПС, КТС, электро-водо и теплоснабжающих организаций.

6.3. Посещение сторонних лиц осуществляется строго по записи и договоренности на конкретное время с разрешения директора либо администрации Центра.

Разработала: Зам. директора по АХЧ Розмус О.А.