

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### по профилактике вируса COVID-19 на работе и в быту

Вирусы коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести.

Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа: общее недомогание, боль в мышцах, головная боль, затруднения при дыхании, лихорадка и повышение температуры, сухой, непродуктивный кашель, потеря сознания. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, временные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (гипертонией, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

#### *Правила личной гигиены при гриппе, коронавирусной инфекции, других ОРВИ*

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте антисептическое средство. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз грязными руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются 1-2 раза в минуту и в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой ситуации вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально ограничьте прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих сковородок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

Соблюдайте дистанцию в общественных местах, держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра.

На работе - регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего пользования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. При этом нужно помнить, что маски одноразовые, и менять их необходимо каждые 2-3 часа. Использованную маску необходимо правильно снять, т. е. снять за языкки или резинки сзади, не прикасаясь к передней поверхности маски, и медленно утилизировать, после чего обработать руки антисептиком или мыть с мылом.

Часто проветривайте помещение.

### ***Что делать в случае заболевания коронавирусной инфекцией?***

При появлении первых респираторных симптомов незамедлительно обращаться за медицинской помощью на дому, без посещения медицинских организаций. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и выпейте как можно больше жидкости. Не допускать самолечения.

### ***В целях профилактики инфекционных заболеваний среди работников прокурорам рекомендуется обеспечить:***

- контроль температуры тела работников при входе работников в организацию, с применением аппаратов для измерения температуры тела сконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры) с обязательным отстранением от хождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;
- при входе работников в организацию - возможность обработки рук антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), установить их в доступных местах;
- контроль соблюдения самоизоляции работников на дому на установленный срок (14 дней) при возвращении их из стран, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (COVID-19), информирование работников о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены;
- качественную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств, уделив особое внимание дезинфекции дверных ручек, замков, блокировок, поручней, перил, контактных поверхностей (столов и стульев для работников, оргтехники), мест общего пользования;
- регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений;
- применение в рабочих помещениях бактерицидных ламп, циркуляторов воздуха закрытого типа с целью регулярного деззараживания воздуха (по возможности);
- изучение рекомендаций Минздрава России и Роспотребнадзора полюдению мер предосторожности в целях профилактики заражения новым коронавирусом (COVID-19).

Рекомендуется ограничить:

- любые корпоративные мероприятия в коллективах, участие работников иных массовых мероприятий на период эпиднеблагополучия;
- при планировании отпусков воздержаться от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией COVID-19).

***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.

Следите за последними новостями о коронавирусной инфекции. Всегда доверяйте источник информации.

Узнать актуальную информацию о ситуации с коронавирусом можно по «горячей линии» тел. 8 800 200 01 12, также существует единый информационный центр Роспотребнадзора тел. 8 800 555 49 (звонок по России бесплатный).