

# **Инструкция о необходимости соблюдения правил личной, производственной гигиены и контроль за их неукоснительным соблюдением**

# Введение

Коронавирусная инфекция – потенциально тяжелая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS.

Заболевание протекает главным образом в форме острой респираторной вирусной инфекции легкого течения, так и в тяжелой форме, специфические осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой острый респираторный дистресс-синдром или дыхательную недостаточность с риском фатального исхода.

## Коронавирус. Что надо знать

**Вирус передается воздушно-капельным путем**

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

### Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

### Осложнения

Менингоэнцефалит

Пневмония

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ



Отит

Синусит

Миокардит

### Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

## Инфекция COVID-19

Вирус передается :

- воздушно – капельным (при кашле, чихании, разговоре);
- воздушно-пылевым;
- контактно-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода).

Факторы передачи: воздух, пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные COVID-19.

## Симптомы инфекции COVID-19:

- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- одышка;
- миалгия и утомляемость;
- повышенная температура тела;
- ощущения сдавленности в грудной клетке;
- головная боль;
- тошнота, рвота.



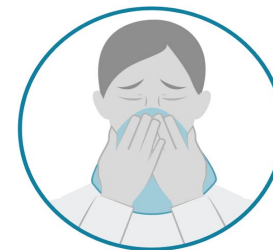
## Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции:

- чаще мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи);
- не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте ее сразу после использования;
- протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.);

Что делать, чтобы не подхватить и не распространять вирус?



Часто мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующий гель



Прикрывайтесь салфеткой во время кашля или чихания



Выбрасывайте салфетки после использования, затем мойте руки



Если нет салфетки, кашляйте в рукав



Не трогайте глаза, нос и рот немытыми руками



Избегайте близких контактов с больными



## Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции:

- реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, банки и др.);
- избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик;
- если у вас признаки простуды и ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию;
- если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, настаивайте на их обращении за медицинской помощью.

### Различия между симптомами коронавируса, простуды и гриппа

Симптомы	Коронавирус	Простуда	Грипп
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	редко	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Понос	редко	нет	иногда
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

## Соблюдение правил безопасности работников Банка

- ❑ Необходимо соблюдать все необходимые профилактические меры предосторожности и при появлении первых симптомов или недомоганий действовать согласно общепринятым рекомендациям – обращаться в скорую помощь и не приходить на работу!
- ❑ При передвижении в пределах офиса ношение масок является обязательным условием: на совещаниях, встречах и рабочих группах, местах скопления людей (кухня, лифт, кафетерий и т.д.), а также при передаче документов на рассмотрение Руководства. Также просим соблюдать безопасную дистанцию, в том числе в местах приема пищи.
- ❑ Нельзя выходить на работу с любыми признаками респираторных инфекций (повышенная температура, кашель, насморк, боли в горле, затруднение дыхания), при появлении которых вызывать врача или бригаду скорой медицинской помощи и соблюдать все меры карантина.

**! Проявляйте социальную и личную ответственность: соблюдайте предупредительные меры в отношении себя, а также бережно относитесь к своим коллегам!**