



**АДМИНИСТРАЦИЯ
ГОРОДА ГУБАХИ
ПЕРМСКОГО КРАЯ**
ул. Никонова, 44, г. Губаха
Пермский край 618250
Тел. 4 19 59, факс 4 02 57
E-mail: admin-gubaha@mail.ru
ОКПО 78888104, ОГРН 1055906508679
ИНН/КПП 5921018642/592101001

Руководителям (по списку)

20.03.2020 № 148-01-22-2- исх-666

На № _____ от _____

**О доведении информации по
профилактике коронавирусной
инфекции**

Уважаемый руководитель!

Доводим до Вашего сведения, что в Российской Федерации и на территории Пермского края усилены меры по противодействию коронавирусной инфекции.

В целях профилактики распространения коронавирусной инфекции среди работающего населения края прошу Вас провести информационно-разъяснительную работу среди сотрудников организации, в том числе используя проведение внеплановых инструктажей по охране труда, по соблюдению рекомендаций по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции, разработанные Роспотребнадзором Российской Федерации и направляемые Вам для руководства и использования в работе.

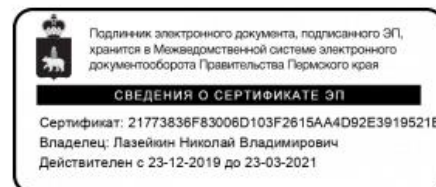
Просим довести информацию до сведения всех заинтересованных лиц

- Приложение: 1. Памятка по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции на 3 л. в 1 экз.
2. Памятка. Общие сведения о коронавирусной инфекции на 1 л. в 1 экз.
3. Гигиена при коронавирусной инфекции на 2 л. в 1 экз.

Глава городского округа –
глава администрации
Губахинского городского округа

Н.В.Лазейкин

Анастасия Александровна Мосина
+7 (34248) 4 18 88



Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

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

ПРАВИЛО 1. 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 спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. 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.

ПРАВИЛО 3. 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.

ПРАВИЛО 4. 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 воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- 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.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

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.

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.

ПРАВИЛО 5. 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.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.



ПАМЯТКА

Общие сведения о новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)

Симптомы заболевания сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа: повышение температуры тела; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка; миалгии и утомляемость; ощущение заложенности в грудной клетке.

Среди первых симптомов могут быть головные боли, диарея, тошнота, рвота, сердцебиение.

Источник инфекции: больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой и контактный.

Инкубационный период: от 2 до 14 суток.

Алгоритм:

1. Уточнить у сотрудников сведения:
 - о посещении в течение последних 14 дней стран и регионов, где выявляются случаи COVID-2019,
 - о наличии тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением в связи с подозрением на COVID-2019,
 - о наличии тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден COVID-2019.
2. Если работник в течение последних 14 дней посещал КНР, Корею, Иран, Италию, Испанию, Францию, Германию работодателю необходимо сообщить информацию на горячую линию по тел. 258-07-87, работник должен быть изолирован по месту жительства, после сообщения на горячую линию ему будет выдано Постановление Главного государственного санитарного врача по Пермскому краю об изоляции на дому.
3. Если работник в течение последних 14 дней имел тесный контакт с лицами, у которых лабораторно подтвержден COVID-2019 работодателю необходимо сообщить информацию на горячую линию по тел. 258-07-87, работник должен быть госпитализирован в инфекционный стационар, после сообщения на горячую линию ему будет выдано Постановление Главного государственного санитарного врача по Пермскому краю о госпитализации.
4. За лицами, прибывшими из других территорий, где зарегистрированы случаи COVID-2019 необходимо установить наблюдение с измерением температуры на рабочих местах. Обеспечить обязательное отстранение от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и дальнейший контроль вызова работником врача для оказания первичной помощи на дому.
5. Обеспечить немедленное отстранение от работы всех работников с признаками инфекционных заболеваний (повышение температуры, симптомы ОРВИ и др.).

Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие – долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
немытыми руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Лист согласования к документу № 148-01-22-2- исх-666 от 20.03.2020

Инициатор согласования: Мосина А.А. главный специалист

Согласование инициировано: 20.03.2020 14:57

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания/Комментарии
1	Лазейкин Н.В.		ЭП Подписано 20.03.2020 15:03	-