**ПАМЯТКА**

**работнику МБОУ «СОШ №30» города Белово**

**по профилактике коронавирусной инфекции COVID–19**

**Меры профилактики коронавирусной инфекции:**

• Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

• Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

• Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

• Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.

• Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь. • Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.

• Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка). • Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания

• Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.

• Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик

• Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2−3 часа.

• Планируя отпуск заранее выясните неблагополучные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

**Если вы побывали на территории одной из неблагополучных по коронавирусу стран** в последние несколько недель, то необходимо провести 14 дней в режиме самоизоляции — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами. Такой режим обязателен даже если у вас отсутствую симптомы заболевания! Если же вы почувствовали недомогание — срочно вызывайте врача на дом, обязательно предупредив, что вы вернулись из страны неблагополучной по коронавирусу.

Если у вашего родственника или человека, с которым вы недавно встречались выявили коронавирус – позвоните своему руководителю, не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

**Перед тем как идти на работу оцените свое состояние здоровья и измерьте температуру.** Если температура высокая позвоните своему руководителю, останьтесь дома и позвоните врачу объяснив ситуацию. Если на работе вы почувствовали себя заболевшим, появились признаки заболевания: кашель, боль в горле, насморк и т.д. Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!!!**

**Коронавирусы** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут. **Способы передачи**

• воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре)

• воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе)

• контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода)

**Основные симптомы**

• высокая температура тела

• кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)

• одышка

• ощущения сдавленности в грудной клетке

• повышенная утомляемость

• боль в мышцах

• боль в горле

• заложенность носа

• чихание

**Редкие симптомы**

• головная боль

• озноб

• кровохарканье

• диарея

• тошнота, рвота

**Осложнения, которые может вызывать коронавирус**

• Синусит

• Отит

• Бронхит

• Пневмония

• Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

• Сепсис

• Проблемы с ЖКТ (у детей)