

Памятка по предупреждению возникновения и распространения коронавирусной инфекции
(для работников организаций, подчиненных Управлению делами Президента Республики Беларусь)

Коронавирусная инфекция – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся воспалением дыхательных путей, интоксикацией.

Основные пути передачи инфекции – воздушно-капельный и контактно-бытовой (при попадании вируса на слизистые оболочки глаз, рта и носа).

Симптомы коронавирусной инфекции: повышение температуры тела, насморк, сухой кашель, чувство усталости, головная боль, слабость, могут быть боль в горле, жидкий стул. Возможно бессимптомное течение заболевания.

С целью минимизации риска возникновения коронавирусной инфекции выполняйте рекомендации:

- **мойте руки с использованием мыла** тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей и большого пальца;
- **используйте антисептические средства** на спиртовой основе после контакта в магазине с деньгами, упаковками, корзинами, после общественного транспорта и т.д.;
- **не касайтесь** глаз, рта и носа руками, если они не вымыты или не обработаны антисептиком;
- при чихании и кашле **используйте одноразовые** носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет;
- при чихании и кашле **используйте одноразовые** носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет;
- **используйте одноразовые маски** в местах большого скопления людей, общественных местах, при контакте с людьми с симптомами острой респираторной инфекции, обеспечив их смену каждые два – три часа;
- **протирайте** влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах, транспорте (сумки, телефоны, книги и др.);
- при работе с компьютером **обрабатывайте** антисептическими средствами гаджеты, оргтехнику, клавиатуру и мышку;
- **не посещайте** спортивные, зрелищные, публичные и иные **массовые мероприятия**;
- **исключите** при приветствии **тесные объятия и рукопожатия, соблюдайте дистанцию** не менее 1-1,5 метра от других людей;
- **регулярно проветривайте помещения** в течение рабочего дня (каждые два – три часа);
- если в Вашей организации имеется **оборудование для обеззараживания воздушной среды** (рециркуляторы воздуха бактерицидные и (или) бактерицидные лампы безозонового типа) используйте его согласно инструкции по эксплуатации;
- если Вы **почувствовали недомогание** перед выходом из дома, измерьте температуру тела и при повышенной температуре – оставайтесь дома и вызовите врача;
- при приходе на работу **проведите термометрию** на постах наблюдения (при наличии на проходной и др.);
- при планировании отпуска воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи коронавирусной инфекции.

Если Вы прибыли из страны, в которой регистрировались случаи коронавирусной инфекции, то при появлении симптомов заболевания незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, минимизировав контакты с окружающими. Министерство здравоохранения Республики Беларусь рекомендует соблюдение режима самоизоляции.

При самоизоляции на дому Вам необходимо:

- оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и др.);
- максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, *в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи*;
- **минимизировать контакты с пожилыми людьми** (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. *В случае крайней необходимости контакта с вышеуказанными лицами Вам необходимо использовать медицинскую маску*;
- **соблюдать правила личной гигиены**, указанные выше.

В случае возникновения вопросов по профилактике коронавирусной инфекции обращаться на «горячую линию» государственного учреждения «Центр гигиены и эпидемиологии» Управления делами Президента Республики Беларусь (далее – Центр) по телефонам: 219-73-30 и 219-75-12.

Дополнительную информацию по профилактике инфекционных заболеваний можно получить на **сайте Центра (cgeud.by)**, а также оставить свой вопрос.

Важно! Вышеуказанные рекомендации являются основными гигиеническими требованиями независимо от складывающейся эпидемиологической ситуации по инфекционным заболеваниям. **Соблюдение элементарных гигиенических навыков позволит значительно снизить риски для Вашего здоровья.**