

# Как защититься от коронавируса



## Когда приходите на работу

1. Подойдите к сотруднику на входе. Он проверит вашу температуру.
2. Повесьте верхнюю одежду в гардеробе через одно свободное место.
3. Вымойте с мылом руки, а затем обработайте антисептиком.
4. Наденьте маску и перчатки.
5. Прозеинфицируйте рабочую поверхность, оргтехнику, телефон.

## Когда работаете

1. Проветривайте помещение каждые два часа.
2. Меняйте медицинскую маску каждые три часа.
3. Постарайтесь не касаться руками лица.
4. Не давайте другим людям пользоваться личными вещами и канцелярскими предметами.

## Когда уходите с работы

1. Прозеинфицируйте рабочую поверхность, оргтехнику, к которым прикасались в течение дня.
2. Наденьте свежую маску и перчатки.
3. Откажитесь от лифта, спускайтесь по лестнице.
4. Соблюдайте график выхода с работы, держите дистанцию в 1,5—2 м в гардеробе и на проходной.

# 50

тыс. руб. заплатите, если скроете болезнь и по вашей вине заразятся другие

## Как соблюдать социальное дистанцирование

1. Сократите личный контакт с коллегами. Используйте телефон и мессенджеры. При личном разговоре соблюдайте социальную дистанцию.
2. Ограничьте при приветствии объятия и рукопожатия.
3. Постарайтесь не пользоваться лифтом. Не заходите в него, если там есть пассажиры и вы не сможете выдержать дистанцию в 1,5—2 м.

## Как надевать и снимать медицинскую маску

1. Вымойте руки с мылом до того, как надеть маску.
2. Закрепите маску, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок.
3. Не трогайте внешнюю сторону маски руками.
4. Меняйте маску каждые 2—3 часа или если она намочена.
5. Выбрасывайте маску как обычный бытовой мусор, но сначала упакуйте в пакет.
6. Вымойте руки с мылом после того, как выбросили использованную маску.

## Как правильно мыть руки

1. Намочите руки водой и возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки.
2. Потрите одну ладонь о другую ладонь до вспенивания мыла, проделайте то же, переплетая пальцы. Правой ладонью разотрите тыльную сторону левой руки и наоборот. Потрите большой палец левой руки вращательным движением, охватив его левой ладонью, и наоборот. Круговым движением вперед-назад потрите правую ладонь кончиками соединенных пальцев и наоборот.
3. Ополосните руки водой.
4. Вытрите руки одноразовой салфеткой и обработайте антисептиком.

**Будьте здоровы!**

## Что делать, если почувствовали недомогание

### На рабочем месте:

Наденьте маску и перчатки, если до этого их не носили.

Исключите любые контакты с коллегами, даже на расстоянии 1,5—2 м.

Позвоните нам по тел. \_\_\_\_\_

Мы вызовем врача и подскажем, что делать дальше.

### Дома:

Вызовите врача. Телефон для вызова скорой: 103.

Телефон горячей линии по коронавирусу: 8 (800) 2000-112.

Сообщите нам по тел. \_\_\_\_\_ или e-mail \_\_\_\_\_

На работу не выходите!

# **STOP, КОРОНАВИРУС!** как не допустить в офис инфекцию



Быстрая подписка на журнал «Директор по персоналу»: **8 (800) 505-88-90**

# Памятка для сотрудников

## Как правильно подготовиться к тесту на COVID

Коллега, чтобы результат анализа был корректным, соблюдайте следующие правила

### Если сдаете мазок — тест ПЦР

- 1** Не пейте и не ешьте минимум за три часа до забора мазков
- 2** Не жуйте жвачку, не промывайте нос и не полощите горло минимум за 60 минут до сдачи анализа
- 3** Воздержитесь от курения минимум за 30 минут до забора мазков

### Если сдаете кровь на иммуноглобулины типа М и С

- 1** Сдавайте кровь натощак, в идеале с 8.00 до 11.00
- 2** Пейте чистую негазированную воду в любом количестве
- 3** Ужинайте накануне сдачи анализа легкой пищей, исключите жирные блюда
- 4** Соблюдайте запрет на курение, алкоголь, спорт в течение суток до процедуры
- 5** Расскажите врачу, если принимали какие-то лекарства
- 6** Отдохните и не нагружайте себя за 20 минут до сдачи анализа

Не забудьте взять с собой в клинику маску и перчатки.

Берегите себя и своих коллег!