

ИНСТРУКЦИЯ
о действиях в связи с распространением
коронавирусной инфекции

1. Что такое коронавирус

Коронавирусы – большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы:

- повышенная утомляемость;
- повышение температуры и озноб;
- бледность;
- заложенность носа, чихание, кашель;
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

2. Как вести себя в связи с распространением коронавируса

Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

- регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
- не трогайте лицо грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой;
- держите дистанцию в людных местах. Всемирная организация здравоохранения рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр, особенно от людей с признаками заболевания;
- проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
- не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду;

- не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- используйте средства защиты органов дыхания (маски);
- соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь и пейте витамины.

3. Как вести себя в командировке

Что делать, если вас направляют в командировку:

- не сопротивляться осмотру медицинских работников в аэропорту;
- носить медреспиратор в общественных местах;
- при симптомах заболевания обратиться к врачу.

Если у вас возникли вопросы в связи с эпидситуацией в мире, то вы можете задать их по номеру горячей линии Роструда 8 800 707 88 41. Звонок бесплатный по всей России.

4. Что грозит работнику, если при появлении симптомов заболевания он продолжает работать и заражает других людей

Если у работника появились симптомы заболевания, ему следует взять больничный, иначе его могут обвинить в нарушении санитарно-эпидемиологических правил. Постановлением Правительства Российской Федерации от 31.01.2020 № 66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

За нарушение санитарно-эпидемиологических правил (в том числе повлекшее по неосторожности заболевание людей) работник может быть привлечен к административной или уголовной ответственности.

5. Меры для снижения риска распространения коронавируса

Администрация университета обязана обеспечить:

- измерение температуры тела работников на рабочих местах и отстранять от работы лиц с повышенной температурой;
- содействие заболевшим коронавирусом работникам, которые соблюдают режим самоизоляции на дому;
- предоставление информации по запросу Роспотребнадзора о всех контактах заболевшего с другими людьми на работе;
- проведение дезинфекции помещения, где находился заболевший работник.

Работники, в свою очередь, при появлении первых респираторных симптомов должны сразу же обращаться за медпомощью на дому, то есть не посещать медицинские организации, и находиться в режиме изоляции дома.

Все работники, которые вернулись из стран с повышенным риском заражения, обязаны:

- сообщить о своем возвращении в Россию, месте и датах пребывания в других странах руководителю подразделения и на горячую линию при МФЦ: 8 (4722) 42-42-42 или 8-800-707-10-03, режим работы: в будние дни с 8.00 до 20.00 и в субботу с 9.00 до 14.00;
- обеспечить самоизоляцию на дому на 14 дней со дня возвращения в Россию и не посещать работу, учебу и общественные места.