

# Рекомендации для граждан и работодателей! Профилактика COVID-19 в организациях

Министерством здравоохранения РФ и Роспотребнадзором разработаны меры по профилактике и снижению рисков распространения COVID-19.

Рекомендации для организаций следующие:

- **разработать график выхода** персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа;
- **не допускать к работе** персонала с признаками респираторного заболевания (входной термометрии);
- **дезинфекция воздуха** (рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные), регулярное проветривание помещений;
- **регулярная обработка** поверхностей антисептиком;
- **соблюдение мер гигиены** (частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком);
- **отказаться от зарубежных командировок**, исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны.

Рекомендации для граждан следующие:

- **постарайтесь реже посещать общественные места**. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите число посещений магазинов и торговых центров, МФЦ, банков и др.;
- **часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для вашего здоровья**. Мойте их сразу после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм;
- **запаситесь одноразовыми бумажными платочками**. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования;
- **пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции**. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с вами в общественных местах и транспорте;
- если вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) – **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом**;

– если вы заболели простудой, а среди ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно сообщите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию;

– **тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у вас хронических заболеваний;**

– если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье вас и ваших родных!

– **попросите своих близких или сотрудников социальной службы** помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.

Люди «серебряного» возраста старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные, как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!