



**ПОБЕДИМ КОРОНАВИРУС ВМЕСТЕ!**

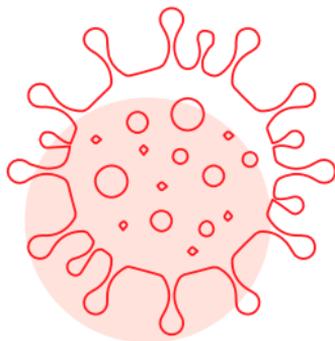
**ПАМЯТКА**



В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и противодействия распространения коронавирусной инфекции COVID-19, во исполнение положений Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 года №239, с учетом требований Указов Губернатора Архангельской области от 17.03.2020 года №28-у и от 21.03.2020 года №30-у, постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13 марта 2020 года №6 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19», постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 марта 2020 года «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-19», требований приказа ФМБА России от 12.02.2020 года №50 «О совершенствовании мероприятий, направленных на недопущение распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) среди работников обслуживаемых предприятий и организаций», постановления Главного государственного санитарного врача по Архангельской области от 13.04.2020 года №3 «О дополнительных мерах по недопущению распространения COVID-19 в Архангельской области» и приказами генерального директора от 27.03.2020 года №471 и от 10.04.2020 года №510 пользуйтесь рекомендациями настоящей памятки.

# Основные сведения

**КОРОНАВИРУС** - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами



# Итак, как именно распространяется коронавирус?



Инфицированный человек может передать инфекцию здоровому человеку:



через глаза, нос и рот, посредством капель, образующихся при кашле или чихании;



при тесном контакте с зараженным человеком;



при контакте с инфицированными поверхностями, объектами или предметами личного пользования.

# Наблюдайте за вашими симптомами

- **Коронавирус может вызвать у вас такие симптомы,** как повышение температуры, кашель, одышка. Эти симптомы могут очень напоминать простуду или грипп и проявиться в течение 2-14 дней после контакта с источником заражения. Тяжесть заболевания у разных людей может варьироваться от слабо выраженных до тяжелых симптомов.
- **Если у вас повышенная температура, простуда или боль в горле, не паникуйте. Тщательно позаботьтесь о себе.**



Делайте паровые ингаляции 2-3 раза в день, чтобы устранить заложенность



Избегайте обезвоживания и следите, чтобы отдых был полноценным



Обратитесь к врачу при ухудшении состояния или если со временем вам не становится лучше



Принимайте лекарства согласно рекомендациям врача



Частое мытье рук способно снизить риск распространения вируса

# Сравним: простуду, грипп и коронавирус

Если у вас болит горло, то вероятнее всего это простуда, нежели грипп или коронавирус.

	ПРОСТУДА	ГРИПП	КОРОНАВИРУС
Интервал между заражением вирусом и проявлением симптомов	1-3 дня	1-4 дня	2-14 дней
Симптомы начинают проявляться	Постепенно	Внезапно	Постепенно
Продолжительность симптомов	7-12 дней	3-7 дней	Слабовыраженные -2 недели Тяжелые и критические- 3-6 недель
<b>Основные симптомы</b>			
Повышенная температура	Иногда	Типична	Типична
Насморк	Типичен	Иногда	Менее типичен
Воспаление горла	Типично	Иногда	Менее типично
Кашель	Типичен	Иногда	Типичен
Боль в теле	Редко. Если есть, то слабая	Типична	Менее типична
Затрудненное дыхание	Редко	Редко	Типично

# Правило трёх "З": всё, что нужно для победы над коронавирусом!

Направьте свои усилия  
на эти три осуществимые  
цели:

- Защитите себя
- Защитите своих близких
- Защитите свое сообщество



# Защитите себя:



- Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.
- Спиртосодержащее дезинфицирующее средство должно быть наготове в случае отсутствия мыла и воды.
- Не прикасайтесь к своим глазам, рту или носу грязными руками.
- Сохраняйте дистанцию не менее 1 метра от кашляющих или чихающих людей.
- Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь.
- Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.

# Защитите своё сообщество:



## **Обязанности работников общества в период действия режима повышенной готовности по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19:**

- 1.** Каждый работник должен оповещать об ухудшении состояния здоровья. Работник с симптомами ОРВИ не допускается до работы. Возобновление допуска к работе проводится только при наличии справки медицинского учреждения о выздоровлении.
- 2.** Работник, у которого имеются подозрения или выявлено заболевание новой коронавирусной инфекцией COVID-19, с использованием имеющихся средств связи обязан известить своего руководителя о своем состоянии здоровья.
- 3.** Работники обязаны выполнять требования Временного регламента, соблюдать правила личной гигиены и производственной санитарии в зависимости от специфики деятельности подразделения.
- 4.** Обработку рук производить туалетным мылом в санитарно-бытовых помещениях или на рабочих местах с применением дезинфицирующих средств индивидуальной обработки.
- 5.** Для механического удаления загрязнений руки мыть теплой проточной водой с туалетным мылом в течение 1–2 минут, обращая внимание на околоногтевые пространства. После мытья руки обрабатывать дезинфицирующими средствами.
- 6.** После использования одноразовые средства защиты в конце смены необходимо утилизировать надлежащим образом. Повторное использование одноразовых средств защиты запрещено. После утилизации необходимо тщательно вымыть руки.
- 7.** Стремиться к соблюдению социального дистанцирования в 1,5 метра.

# Рекомендации для тех, кто остается на рабочих местах:



## **ОБЕСПЕЧИТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ:**

максимально сократить массовые мероприятия, совещания, конференции; отменить командировки, за исключением носящих неотложный характер; ввести гибкий график работы

---



## **НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ**

работников с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)

---



## **ПРОВЕТРИВАТЬ КАБИНЕТЫ**

---



## **ОБЕСПЕЧИТЬ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ РУК**

---



## **УВЕЛИЧИТЬ ВРЕМЯ РАБОТЫ СТОЛОВЫХ**

в целях исключения скопления людей в обеденный перерыв и организовать еду «на вынос», использовать одноразовую посуду

---



## **ЧАСТО ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**

с применением антисептиков (непосредственно на рабочем месте - клавиатура, мышка, стол), минимум раз в сутки проводить уборку всего здания, дезинфицируя дверные ручки, выключатели, поручни, перила, места общего пользования

Достоверная информация с новостями о коронавирусе размещена на сайтах Стопкоронавирус.РФ, Минздрава России, Роспотребнадзора и Всемирной организации здравоохранения.

**8 (8182) 66-99-07** - Региональная горячая линия  
**+7 921 719 55 35** - горячая линия АО "ПО "Севмаш" для обращения по вопросам, связанным с организацией исполнения требования режима повышенной готовности.

По телефону вы можете не только задать вопросы о самом коронавирусе, сообщить о плохом самочувствии, но также и сообщить о гражданах, которые возможно являются инфицированными.

Архангельский оперативный штаб по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV). Полная и достоверная информация. Ответы на самые частые вопросы:

<https://yandex.ru/>  
[https://vk.com/covid\\_arkhreg](https://vk.com/covid_arkhreg)

Всем гражданам необходимо сообщить о своем прибытии и о возвращении своих детей из иностранных государств, в том числе через другие города России, по телефону горячей линии **8 (8182) 66-99-07**, а также в Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Архангельской области (Роспотребнадзор), а также выполнять требования постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2020 года №7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-19" по изоляции в домашних условиях (исключить контакты, не посещать работу, общественные места).

Северодвинский территориальный отдел Роспотребнадзора  
**8 (8184) 58-82-33**

Всем гражданам необходимо сообщить о своем прибытии из другого региона России по телефону горячей линии (в день прибытия) для получения рекомендаций  
Северодвинск **8 (8184) 58-70-40**.

**Не доверяйте непроверенным источникам  
и не поддавайтесь панике!**

**Телефоны медицинских учреждений, по которым необходимо обращаться за оказанием медицинской помощи при появлении симптомов респираторных заболеваний:**

**Поликлиника №1 ул. Ломоносова, 47а**

**8(8184)58-21-66, 8(8184)58-73-00**

**Поликлиника №3 пр. Морской, 49**

**8(8184)53-27-03**

**Справочное поликлиники ЦМСЧ №58**

**Архангельское ш., 70**

**8-931-400-04-87, 8(8184)92-13-14**

**Регистратура МСЧ-2 о.Ягры**

**пр-д Машиностроителей, 16**

**8(8184)57-24-78**

**Северодвинская городская поликлиника**

**"Ягры" ул. Дзержинского, 12**

**8(8184)57-07-07**

**Справочное стационара (ул. Кирилкина, 4):**

**8(8184)520-538**

**Приемное отделение (ул. Кирилкина, 4):**

**8(8184)522-440**

**НАБЕРЕМСЯ ТЕРПЕНИЯ**

**Эпидемия не навсегда. Мы ее победим!**