

Приложение № 1 к приказу Ректора
от 24.03.2020 г. № 388/01-01-04

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «УдГУ»)**

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной организации
работников Удмуртского
государственного университета
Профсоюза работников народного
образования и науки РФ
[Подпись]
[Подпись]



УТВЕРЖАЮ
Ректор ФГБОУ ВО «УдГУ»
[Подпись] В.В. Мерзлякова
« 24 » 03 2020 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
(COVID-19)**

РАЗРАБОТАЛ:

Специалист по охране труда



А.Н. Лукьянов

СОГЛАСОВАНО:

/Руководитель СОТ



А.А. Артемьева

Ижевск 2020

1. Общая информация о коронавирусе

Коронавирусы – большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии. Опасность коронавируса заключается в его стремительном распространении.

- **Источник инфекции:** больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде.
- **Инкубационный период:** от 2 до 14 дней.
- 30 января 2020 г. вспышка COVID-19 признана ВОЗ чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение.
- 11 марта 2020 г. генеральный директор ВОЗ Тедрос Гебрейесус объявил о пандемии COVID-19.
- **Пути передачи:**
 - воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),
 - воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе),
 - фекально-оральный,
 - контактный (через рукопожатия, предметы обихода).
- **Факторы передачи:**
 - воздух (основной),
 - пищевые продукты и предметы обихода, зараженные вирусом.

2. Симптомы коронавирусной инфекции

Для предупреждения опасного заболевания очень важно знать, какие первые симптомы коронавируса у человека и как передается возбудитель болезни. Признаки коронавируса у человека напоминают симптомы обычного простудного заболевания, заболевание сопровождается выраженной интоксикацией организма. Симптомы и последствия коронавируса поражают органы дыхательной, нервной и пищеварительной систем. Это достаточно часто затрудняет постановку правильного диагноза, в результате чего теряется драгоценное время.

Основные симптомы:

- Повышение температуры тела в >90% случаев.
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев.
- Одышка в 55% случаях.
- Ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев.

Редкие симптомы:

- Головные боли (8%).
- Кровохарканье (5%).
- Диарея (3%).
- Тошнота, рвота.
- Сердцебиение.

Данные симптомы в начале инфекции могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

Во многих случаях заболевание протекает в латентной форме и не имеет ярко выраженных симптомов, что затрудняет диагностику и не дает возможности своевременно начать лечение. Болезнь обнаруживается уже после развития осложнений, что приводит к тяжелым последствиям вплоть до летального исхода.

При COVID-19 могут возникнуть следующие **осложнения**:

- Пневмония.
- Бронхит.
- Острая дыхательная недостаточность.
- Отек легких.
- Сепсис.
- Инфекционно-токсический шок.
- Синусит.
- Отит.
- Воспаление сердечной мышцы (миокардит).

3. Что делать в случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции

Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу. Минимизируйте контакты с другими людьми.

Сообщите своему непосредственному руководителю о заболевании.

Не занимайтесь самолечением. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

4. Какие меры предосторожности помогут не заболеть

Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удалят вирусы.

Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками - в течении всего рабочего дня, после каждого посещения туалета.

Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путём (при чихании, кашле). ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр, особенно от людей с признаками заболевания;

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом вы уменьшите риск заболевания.

При планировании отпусков воздержитесь от посещения зарубежных стран и регионов РФ, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциям;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры, перечисленные выше.

5. Горячие телефоны

Горячая линия Роспотребнадзора по вопросам, связанным с коронавирусом, по всей России: 8-800-555-49-43 (телефон бесплатный).

В Удмуртской Республике для граждан, вернувшихся с территорий, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции, в целях передачи сведений о месте, датах пребывания и возвращения, контактной информации работают телефоны горячей линии Министерства здравоохранения Удмуртской Республики по профилактике новой коронавирусной инфекции. Обратиться на горячую линию можно по телефону 8 800 100 24 47 – круглосуточно или 8 (3412) 57 01 89 – с 9:00 до 16:00.

Кроме того, специалисты Управления Роспотребнадзора по телефону горячей линии отвечают на вопросы граждан о новой коронавирусной инфекции. Любой житель региона может позвонить по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный) – круглосуточно или 8 (3412) 22 23 07 – с 9:00 до 16:00 задать интересующие его вопросы по ситуации в мире, по симптомам и профилактике заболевания, по ограничительным мерам или направить письменно информацию на эл. почту gseur-epid@mail.ru.