Уважаемые коллеги,

на вопросы по обязательным мерам профилактики распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) среди сотрудников ИБМХ отвечает специалист по охране труда Канаш Елена Станиславовна
(почта: esk-0705@mail.ru; моб. Тел.: 8-911-680-92-93)

При входе в здания ИБМХ

- соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метров
- обрабатывать руки кожными антисептиком
- измерять температуру тела бесконтактным термометром
- использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы).
- в случае необходимости взять маски и перчатки можно на вахтах ИБМХ

В лабораториях и подразделениях

- соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метров
- обрабатывать руки кожными антисептиком
- использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы) на рабочих местах и территории ИБМХ, за исключением случаев нахождения работника в обособленном помещении без присутствия иных лиц
- в течение рабочего дня (не менее одного раза в 4 часа) и по мере необходимости (по показаниям) измерять температуру тела бесконтактным термометром и фиксировать данные измерения температуры тела в температурных журналах (листах) на вахтах ИБМХ.

использовать **средства** индивидуальной защиты рук (перчатки) и обрабатывать руки кожными антисептиком на рабочих местах и территории ИБМХ в случаях посещения мест общего пользования (лифтов, санитарных узлов, мест приема пищи, а также физического контакта с предметами)

- регулярно проветривать (каждые 2 часа) рабочие помещения

Руководителям подразделений

- уточнять у сотрудников о состоянии их здоровья и тех, кто с ними проживает, о возможных контактах с больными и лицами, вернувшимися из другого региона России или из-за границы. Специалистов с повышенной температурой или с признаками инфекционного заболевания необходимо отстранить;
- в случае повышенной температуры, сотруднику необходимо отправиться домой, вызвать врача, сообщить руководителю подразделения и специалисту по охране труда Канаш Е.С.
- соблюдать ограничение контактов между отделами, лабораториями и подразделениями ИБМХ, не связанными общими задачами и производственными процессами, а также прямыми должностными обязанностями
- по возможности воздержаться от командировок
- по возможности обеспечить выполнение работы в дистанционном режиме работниками из групп риска, в том числе, беременных женщин, лиц старше 65 лет, лиц с хроническими заболеваниями, сниженным иммунитетом

Хозяйственным службам для соблюдения дезинфекционного режима

- проводить обработку контактных поверхностей (дверные ручки, выключатели, кнопки лифтов, столов, стульев, средств связи и персональных ЭВМ) каждые два часа с обязательным применением дезинфицирующих средств;
- ежедневно проводить влажную уборку с помощью вирулицидных средств

Хозяйственным службам совместно со специалистом по охране труда для соблюдения дезинфекционного режима

- обеспечить вахты корпусов ИБМХ средствами индивидуальной защиты органов дыхания и перчатками
- обеспечить флаконами с антисептиком для обработки рук все этажи зданий и вахты при входе в здания.

Проведение очных совещаний

- обработать руки антисептиком перед входом в помещение
- использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы)
- соблюдать дистанцию не менее 1,5 м

одновременно в одном помещении до 50 кв.м. могут находиться не более 5 человек; в помещениях большей площади необходимо планировать количество участников очного совещания из расчета не менее 9 кв.м на одного человека.

Административным подразделениям совместно со специалистом по охране труда

- обеспечить каждые 15 рабочих дней проведение исследований не менее 10% работников ИБМХ на предмет наличия новой коронавирусной инфекции (COVID-19) методом ПЦР в организациях, допущенных к проведению таких исследований в соответствии с законодательством Российской Федерации

Справочные материалы на основе которых подготовлены рекомендации:

- Письмо Роспотребнадзора от 07.04.2020 года N 02/6338-2020-15
- Письмо Роспотребнадзора от 20.04.2020№ 02/7376-2020-24
- Указ мэра Москвы от 8 июня 2020 года № 68-УМ
- Методические рекомендации Роспотребнадзора 3.1.0178-20 от 08.05.2020
- Рекомендации по организации работы предприятий в условиях сохранения рисков распространения COVID-19

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

1. РАЗДЕЛИТЬ РАБОЧИЕ ПОТОКИ

2. ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ

3. КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ

4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

5. КОНТРОЛЬ КАРАНТИНА

6. ИНФОРМИРОВАНИЕ РАБОТНИКОВ

7. УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ

8. НАЛИЧИЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ

9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА

10. ОГРАНИЧЕНИЕ

11. ПОСУДА ОДНОКРАТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ БЛИЗКОГО КРУГА

2. ОБСЛЕДОВАНИЕ ДАЛЬНЕГО КРУГА

3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ

4. ВВЕДЕНИЕ ОСОБОГО РЕЖИМА

5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах

Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь

Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония

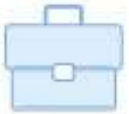
Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, мфц, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик

Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)

Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)

Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно

В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом

Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию

Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?

Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.
За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ

Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания

Если на маске есть специальные складки – расправьте их

При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа

Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок

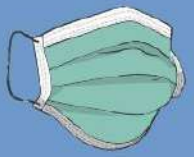
Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще

Выбрасывайте маску в урну сразу после использования

Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством

Повторно использовать маску нельзя

Маска уместна если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе



Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

ИСТОЧНИК: РОСПОТРЕБНАДЗОР

Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле

Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской

Избегайте людных мест и контактов с больными людьми

Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

Используйте индивидуальные средства личной гигиены

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43