

# ПАМЯТКА

## О ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



**COVID-19** info

# ВИРУС ПЕРЕДАЁТСЯ



## Воздушно-капельным путём

Инфицированный человек кашляет или чихает.



## Контактным путём

При касании любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Заражение происходит при прикосновении загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ

1. Не выезжайте в страны, где зарегистрированы случаи заболеваний новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

- 2.** Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик. Реже посещайте общественные места (магазины, торгово-развлекательные центры, банки).
- 3.** Избегайте массовых мероприятий. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- 4.** Избегайте приветственных рукопожатий, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
- 5.** Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте (выбрасывайте) их после использования.
- 6.** На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
- 7.** Проветривайте рабочие помещения в течение 5–10 минут каждые 2 часа.

# **СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 СХОДНЫ С СИМПТОМАМИ ОБЫЧНОГО (СЕЗОННОГО) ГРИППА:**

- высокая температура тела, озноб
- головная боль
- слабость
- сухой кашель
- затруднённое дыхание
- тяжесть в грудной клетке
- боль в горле
- боль в мышцах

**Если у Вас есть аналогичные симптомы,  
подумайте о следующем:**

- 1.** Вы посещали в последние две недели страны, где зарегистрированы случаи заболеваний новой коронавирусной инфекцией COVID-19?
- 2.** Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели такие страны?

**Если ответ на эти вопросы положителен —  
к симптомам следует относиться максимально  
внимательно.**



**Если вы прибыли из государства с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией по распространению новой коронавирусной инфекции COVID-19, вам необходимо:**

- 1.** Осуществить изоляцию (самоизоляцию) в домашних условиях.
- 2.** Проинформировать по номерам телефонов горячих линий города Москвы 8 (495) 870-45-09, Московской области 8 (800) 550-50-30 или Роспотребнадзора 8 (800) 555-49-43 о месте, датах пребывания на указанных территориях, адресе места самоизоляции. Сообщить другую контактную информацию для дальнейшей передачи информации в медицинскую организацию, по месту прикрепления которой устанавливается медицинское наблюдение за прибывшим.
- 3.** Представить информацию в адрес руководителя о сроках пребывания в указанных странах и о принятом решении самоизоляции. Первичные больничные листы лицам, вернувшимся из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, оформляются посредством обращения на горячую линию. Заккрытие осуществляется поликлиникой по истечении 14 дней по месту прикрепления в случае отсутствия за указанный промежуток времени температуры и респираторных симптомов (насморк, кашель).

**4.** Допуск до работы осуществляется только при наличии закрытого листка нетрудоспособности. Лицам, находящимся в изоляции, запрещается выходить из помещения даже на непродолжительный срок (покупка продуктов/предметов первой необходимости, вынос мусора, отправка/получение почты и др.). Для обеспечения изолируемого всем необходимым могут привлекаться родственники, друзья. Доставляемые продукты/предметы оставляются у входа в квартиру изолируемого. Бытовой мусор, образующийся в месте изоляции, упаковывается в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывается и выставляется за пределы квартиры. Выносят его лица, обеспечивающие изолируемого всем необходимым.

**5.** Если в период изоляции у вас повысилась температура и появились респираторные симптомы (насморк, кашель), необходимо звонить диспетчеру станции скорой и неотложной медицинской помощи по телефонам 03, 103, 112.

**Госпитализация заболевших с подозрением на инфекцию COVID-19 осуществляется в специализированные инфекционные стационары г. Москвы:**

- ГБУЗ «Инфекционная клиническая больница № 1» Департамента здравоохранения г. Москвы, фактический адрес: г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 63;



- ГБУЗ «Инфекционная клиническая больница № 2» Департамента здравоохранения г. Москвы, фактический адрес: г. Москва, 8-я ул. Соколиной горы, д. 15;
- Городская клиническая больница № 40, фактический адрес: Сосенское поселение, пос. Коммунарка, ул. Сосенский Стан, владение 10/1.

При обнаружении у вас при прохождении пункта контроля на работу температуры тела выше 37 °С или признаков респираторного заболевания (насморк, кашель) вы не допускаетесь на рабочее место и/или на территорию организации. После осмотра медицинским работником и при подтверждении наличия симптомов заболевания вам необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью на дому по месту прикрепления без посещения медицинской организации. При наличии характерных симптомов и информации о пребывании в странах, где зарегистрированы случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией медицинским работником принимается решение о взятии материалов для исследования на наличие вируса COVID-19.

## **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**

г. Москва

**8 (495) 870-45-09**

Московская область

**8 (800) 550-50-30**

Роспотребнадзор

**8 (800) 555-49-43**

## **СКОРАЯ ПОМОЩЬ**

**03**

**103**

**112**

## **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ СТАЦИОНАРЫ Г. МОСКВЫ:**

- ГБУЗ «Инфекционная клиническая больница № 1»  
Департамента здравоохранения г. Москвы, фактический  
адрес: г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 63;
- ГБУЗ «Инфекционная клиническая больница № 2»  
Департамента здравоохранения г. Москвы,  
фактический адрес: г. Москва, 8-я ул. Соколиной  
горы, д. 15;
- Городская клиническая больница № 40,  
фактический адрес: Сосенское поселение,  
пос. Коммунарка, ул. Сосенский Стан, владение 10/1.