

ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ТПУ

В период риска распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции (COVID-19) находясь на рабочих местах, соблюдайте следующие рекомендации и правила:

- **Обеспечьте регулярное проветривание** (каждые 2 часа) рабочих помещений, исключите использование в служебных помещениях систем кондиционирования и технических систем вентиляции.
- **Временно ограничьте личный прием граждан.** Пришедшим на личный прием рекомендуем обращаться в письменной форме.
- **Максимально сократите количество** проводимых семинаров, совещаний, выездных совещаний, иных деловых массовых мероприятий, работу различных рабочих групп и комиссий переводите в дистанционный режим (аудио, видеоформат).
- **Измеряйте температуру тела** при входе в служебное здание (**при температуре 37,2 и выше отстранитесь от работы и отправляйтесь домой для вызова врача**). После посещения врача на дому проинформируйте своего непосредственного руководителя о результатах осмотра. В дальнейшем, по возможности информируйте непосредственного руководителя о своем состоянии здоровья и местонахождении.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОСТЫХ ПРАВИЛАХ:

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ! Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

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! Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: - при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями; - 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.