



## **1. Что такое коронавирус.**

Коронавирусы - большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус (COVID -19) начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы: повышенная утомляемость; повышение температуры и озноб; бледность; заложенность носа, чихание, кашель; боль в горле и мышцах; ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении первых респираторных симптомов незамедлительно обратитесь за медицинской помощью на дому без посещения медицинских организаций. Не занимайтесь самолечением.

## **2. В связи с необходимостью присутствия на рабочих местах работников, не переведённых на дистанционный режим работы и не подпадающих под действие режима самоизоляции.**

### **Рекомендуем работникам:**

- не нарушать ограничительные меры, временно введенные в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре и соблюдать меры, установленные Постановлением Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.04.2020 г. № 29;

- не нарушать установленную дистанцию между людьми в 1,5-2 метра, не пренебрегать разметками в местах общественного пользования;

- передвигаться в общественных местах исключительно с соблюдением режима использования средств индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы) и рук (перчатки).

- незамедлительно информировать непосредственного руководителя:

- о наличии заболеваний с установленным диагнозом сахарный диабет, ожирение, гипертоническая болезнь 2 степени, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма 2 степени; о наличии заболеваний, квалифицируемых в соответствии с МКБ-10 по диагнозам: ЕЮ; J44; J45; J47; I 27.2; 127.8; 127.9; Z94; N18.0; N18.3-N18.5; C00- C80; C97; C81-C96; D46.

- о наличии беременности;

- о наличии симптомов острой респираторной вирусной инфекции или наличии установленного врачом диагноза острого респираторного вирусного заболевания, новой коронавирусной инфекции (COVID-2019), пневмонии у самого работника или у лиц, совместно проживающих с ним;

- о вызове Вами врача на дом, в случаях, если Вы были отстранены от нахождения на рабочем месте, в связи с появлением у Вас признаков острого респираторного заболевания или повышенной температуры;

• участвовать в медицинских обследованиях, организовываемых работодателем.

### **Информируем работников**

• в случае выявления у Вас или членов Вашей семьи в домашних условиях признаков коронавирусной инфекции или ОРВИ необходимо:

- вызвать врача на дом;

- не посещать самостоятельно медицинскую организацию;

- не посещать работу при выявлении у Вас или членов Вашей семьи признаков ОРВИ.

• в случае выявления у Вас признаков коронавирусной инфекции или ОРВИ на рабочем месте необходимо:

- незамедлительно сообщить об этом своему непосредственному руководителю или главному специалисту по кадрам по телефону +7 9048725216;

- до момента организации транспортировки, не покидать помещение, отведённое работнику для временной изоляции. Не

осуществлять самостоятельных передвижений в здании и по территории учреждения.

**Перед выходом на работу:**

- взять с собой антисептическое средство или салфетки, а также надеть средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы) и рук (перчатки);

- заранее спланировать оптимальный и безопасный маршрут движения на работу и домой (не забыть взять паспорт и иметь при себе справку, необходимую для передвижения по г. Ханты-Мансийску, оформленную работодателем;

- при посещении работы следует учитывать откорректированный непосредственным руководителем график труда и отдыха работника.

**При входе в здание и на работе:**

- не подвергайте себя риску, связанному с незащищенным контактом;

- при входе в здание необходимо следовать разметке работодателя для соблюдения социальной дистанции;

- при входе в здание следует обязательно протереть руки кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками;

- при входе в здание Учреждения необходимо пройти бесконтактное измерение температуры тела;

- следует обязательно соблюдать режим использования средств индивидуальной защиты органов дыхания (маски /респираторы) и рук (перчатки). При входе в здание необходимо воспользоваться средствами индивидуальной защиты.

- перчатки необходимо использовать при посещении мест общего пользования (лифты, туалеты, лестницы, коридоры и прочее);

- маски /респираторы необходимо использовать в помещениях и на территории работодателя, за исключением случаев нахождения работника в обособленном помещении без посещения третьих лиц;

- при встрече с коллегами исключить рукопожатие или дружеские объятия и заменить его другим (дистанционным или голосовым) приветствием;

- регулярно мыть руки под проточной водой, особенно после посещения общественных мест (к примеру лифта, туалета и др.), а также перед приемом пищи или просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;

- не рекомендуется приготовление и прием пищи в рабочих кабинетах, где имеются отгороженные бытовые уголки;

- старайтесь контролировать себя и не дотрагиваться руками до лица, рта и глаз, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;

- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;

- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой, которую необходимо будет тут же утилизировать;

- держите дистанцию в местах общего пользования. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию от 2 метров;

- в помещениях работодателя соблюдайте установленную разметку;

- в обеденный перерыв старайтесь избегать массового скопления работников в местах приема пищи в Учреждении, соблюдайте режим труда и отдыха, скорректированный для Вас Вашим непосредственным руководителем.

- не посещайте кабинеты и помещения, не связанные с выполнением Вами прямых должностных обязанностей.

#### **На рабочем месте:**

- вы обязаны использовать средства индивидуальной защиты (маски/респираторы) во всех помещениях и на территории Работодателя, за исключением случаев, когда Вы находитесь в кабинете/помещении без присутствия третьих лиц.

- содержите свой рабочий стол в чистоте и порядке, проветривайте рабочий кабинет каждые 2 часа минимум по 30 минут.

- требуйте, в необходимых случаях, тщательной (влажной) уборки помещения сотрудниками клининговой компании;
- способствуйте периодическому бесконтактному измерению работодателем у Вас температуры тела в течение рабочего дня (не реже двух раз в день);
- соблюдайте чистоту на рабочем столе и среди личных вещей постоянного пользования (сумки, сотовый телефон, связка ключей, очки и др.);
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;
- соблюдайте общий и привычный для вас режим труда и перерывов на отдых, выполняйте физические нагрузки;
- используйте при возможности электронное взаимодействие (телефонная связь и видеоконференцсвязь) для передачи информации и ведения переговоров;
- при планировании отпусков воздерживайтесь от проведения отпуска в странах и регионах Российской Федерации с неблагоприятной обстановкой по коронавирусной инфекции.

### **3. Как правильно использовать средства индивидуальной защиты.**

Как использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски)!

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Не рекомендуется постоянно носить одну и ту же многоразовую маску, тем самым Вы подвергаете себя риску инфицирования.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно использовать маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- маска снимается за фиксирующие завязки, не касаясь руками внешней и внутренней поверхностей маски. Если Вы коснулись маски,

тщательно вымойте руки с мылом и обработайте антисептическим средством;

- маску следует сменить на новую после ношения определённого количества времени, предназначенного для ношения выбранного вами вида маски- не более 3 -х часов;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы, поместив ее в пакет;

- при использовании многоразовых масок, не забывайте после каждого применения маски, стирать ее в соответствии с рекомендациями, указанными на этикетке маски, проглаживать ее утюгом и/или обрабатывать паром.

Как использовать средства индивидуальной защиты рук (перчатки)!

- снимать перчатки следует захватив сначала пальцам одну перчатку, вторую перчатку следует снимать, скатывая ее с руки, после чего вложить ее в первую перчатку. Перчатки после однократного использования подлежат утилизации.

#### **4. Какие профилактические меры предосторожности помогут не заболеть, если Вы находитесь на дистанционном режиме работы или самоизолированы.**

##### **Рекомендуем работникам:**

- осознавать всю важность установленного дистанционного режима и самоизоляции;

- соблюдать домашний режим труда и отдыха, выполнять посильные физические нагрузки, двигаться, высыпаться и пить витамины;

- строго соблюдать правила личной гигиены;

- при появлении симптомов (повышение температуры, появление кашля, одышки, потери ощущение вкуса и запаха и др.) незамедлительно вызывать врача на дом, без посещения медицинской организации и не заниматься самолечением;

- выходить из дома только в случае крайней необходимости (в ближайший продуктовый магазин за продуктами, выгул домашнего животного, вынос мусора при накоплении или после уборки, на прогулку, но строго в соответствии с порядком, установленным Приложением № 4 к Постановлению Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.04.2020 г. № 29;

- максимально ограничить себя, своих родных и друзей от привычного «похода/приема» гостей, участия в торжествах и т.д.

### **5. Что грозит работнику, если при появлении симптомов заболевания он продолжает работать и заражает других людей.**

Если у работника появились симптомы заболевания, ему следует взять больничный, иначе его могут обвинить в нарушении санитарно-эпидемиологических правил.

Несоблюдения правил, предусмотренных актами ХМАО - Югры, направленных на введение и обеспечения режима самоизоляции на территории ХМАО - Югры влечет наложение следующих санкций: в первый раз – предупреждение, во второй – штраф от одной до тридцати тысяч рублей.

**В случае если гражданин нарушит установленный карантин после приезда из заграницы или гражданин будет заражен, но халатно отнесется к требованиям Роспотребнадзора и будет контактировать с другими людьми, меры более жесткие.**

**штраф от 15 000 до 40 000 рублей для граждан за нарушение санитарных и гигиенических правил.**

**штраф в размере от 150 000 до 300 000 рублей за нарушение санитарных и гигиенических правил гражданами, которые повлекли причинение вреда здоровью человека или смерть человека. Административная, а не уголовная, ответственность предусмотрена только в случаях, если действия нарушителя не содержат признаков уголовного преступления.**

Коронавирус COVID-2019 внесен в перечень заболеваний, которые опасны для окружающих (постановление Правительства РФ

от 31.01.2020 г. № 66 «О внесении изменений в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих»).

Поэтому если от работника заразятся другие люди, то ему грозит (ст. 236 УК): • штраф до 700 000 рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до восемнадцати месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок от одного года до трех лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

**Если действия повлекли смерть человека, то работнику грозят:** штраф в размере от одного миллиона до двух миллионов рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до трех лет, либо ограничением свободы на срок от двух до четырех лет, либо принудительными работами на срок от трех до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок.