**ПАМЯТКА**

**об исполнении санитарно-эпидемиологических норм в связи с введением режима обязательной самоизоляции граждан для предотвращения распространения COVID-2019**

(для работников БУ «Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского», переведенных на удаленный режим работы, а также для работников колледжа в период нерабочих дней с 31.03.2020 по 30.04.2020)

 **Коронавирусная инфекция COVID-19** – это потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция.

Коронавирусная инфекция может протекать как в форме ОРВИ легкого течения, так и в тяжёлой форме в виде вирусной пневмонии, которая влечет за собой дыхательную недостаточность с риском смерти.

Вирус новый, и у людей иммунитет к нему не сформирован, поэтому к нему восприимчивы все люди, независимо от возраста.

**Симптомы заражения COVID-19 схожи с симптомами обычной сезонной ОРВИ:**

* чувство усталости;
* повышение температуры;
* кашель и боль в горле;
* затрудненное дыхание.

Но при этом новый коронавирус имеет ряд особенностей, которые объясняют всю опасность этого заболевания:

* высокая скорость распространения (в 3 раза выше, чем у гриппа);
* заразиться вирусом, можно в инкубационный период (т.е. разносчик вируса, еще сам не в курсе, что болен);
* отсутствует вакцина от данного заболевания, а также какие-либо эффективные противовирусные медикаменты;
* при неблагоприятном течении COVID-19 приводит к двухсторонней пневмонии с дыхательной недостаточностью;
* высокая летальность.

На сайте <https://coronavirus-monitor.ru/> отражена актуальная статистика случаев заражения коронавирусом по всему миру.

 **Правила поведения во время эпидемии (пандемии)**

1. Всем работникам колледжа соблюдать меры по предотвращению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной COVID-2019 в соответствии с Постановлением Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2020 г. № 24:

1.1. Не покидать места проживания (пребывания), за исключением:

• обращения за экстренной (неотложной) медицинской помощью, иной прямой угрозы жизни и здоровью;

• следования к ближайшим аптечным учреждениям, объектам розничной торговли, реализующим продовольственные товары и (или) исключительно непродовольственные товары первой необходимости в соответствии с перечнем, утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 27 марта 2020 года № 762-р;

• выгула домашних животных на расстоянии, не превышающем 100 метров от места проживания (пребывания);

• доставки твердых коммунальных отходов до ближайшего места их накопления;

• оказания медицинской помощи.

1.2. Соблюдать межличностную дистанцию не менее 1,5 метров.

1.3. Соблюдать меры личной гигиены:

- чаще мыть руки и обрабатывать их антисептиками;

- мыть руки после чихания, кашля и т.п.;

- не дотрагиваться до лица немытыми руками;

- при чихании использовать одноразовые салфетки, после чего сразу выбрасывать их;

- увлажнять слизистые: много пить воды, промывать нос, использовать увлажнители воздуха;

- соблюдать режим труда и отдыха;

- хорошо питаться;

- регулярно проветривать помещение;

- в общественных местах носить одноразовую маску;

- избегать контакта с заболевшими;

- при обнаружении симптомов вирусной инфекции оставаться дома и вызвать врача.

1.4. Соблюдать спокойствие и психическое равновесие:



1.5. При использовании маски соблюдать следующие правила:



1.6. Проводить дезинфекцию у себя дома:

1.5. При встрече курьера соблюдать следующие правила:

