**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«Ухтинский государственный технический университет»**

**(УГТУ)**

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

г. Ухта

12. 03. 2020 № 10-р

О проведении инструктажа

по предупреждению коронавирусной

инфекции в университете

В связи с неблагоприятной ситуацией, связанной с новым коронавирусом в Китайской Народной Республике (КНР), в целях снижения риска заражения коронавирусной инфекцией и других ОРВИ, на основании приказа ректора от 28.02. 2020 № 133 «О мероприятиях по предупреждению распространения коронавирусной инфекции в университете»,

о б я з ы в а ю:

1. Руководителей структурных подразделений университета:

**- указывать** на необходимость контроля за состоянием здоровья и обязательного медицинского осмотра в медучреждении работников и обучающихся при плохом самочувствии;

**- исключить** нахождение работников и обучающихся с признаками заболеваний ОРВИ в университете;

**- провести** внеплановый инструктаж «О профилактике гриппа и коронавирусной инфекции» с записью в журнале инструктажа на рабочем месте, за подписью инструктирующего и инструктируемого согласно Приложению в срок до 16 марта 2020 г.

**- рекомендовать** работникам и обучающимся университета не посещать КНР и страны Юго - Восточной Азии.

2. Ответственность за исполнение распоряжения возложить на начальника управления комплексной безопасности Богачика П. Н.

3. Контроль за исполнением распоряжения **оставляю** за собой.

Проректор по безопасности В. А. Якимов

Соответствует оригиналу

Резванова Е. М.

774457

СОГЛАСОВАНО

Начальник УКБ П. Н. Богачик

Начальник ОДО Е. Н. Растегаева

Рассылка: всем руководителям структурных подразделений в электронном

виде.

Приложение

к распоряжению от №10-р

**ПАМЯТКА**

**ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно - сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

**ПРАВИЛО 1. 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.

**ПРАВИЛО 2. 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.

Отказавшись от излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. 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.

**ПРАВИЛО 4. 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.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:  
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

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

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.  
  При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

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.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.  
  
**ПРАВИЛО 5. 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.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ**

* Вызовите врача.
* Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  
  Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение.
* Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
* Часто мойте руки с мылом.
* Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
* Ухаживать за больным должен только один член семьи.