



Кто дома,
 тот
 защищен!

#CoronaSN



Горячая линия по вопросам
коронавируса: 0800-100 0214

www.coronavirus.sachsen.de



Freistaat
SACHSEN

Памятка о действиях во время распространения коронавирусной инфекции



На сегодняшний день случаи заражения новым коронавирусом SARS-CoV-2 регистрируются по всему миру. Обновленный список зон риска представлен на сайте Института им. Роберта Коха (RKI). Чтобы открыть страницу сайта с информацией о зонах риска, используйте фотофункцию вашего телефона: www.coronavirus.sachsen.de

В большинстве случаев заболевание новым коронавирусом SARS-CoV-2 протекает как гриппозная инфекция и клинически не отличается от насморка или обычного гриппа.

Действия при контакте с людьми с респираторным заболеванием (гриппом)

- Держитесь на расстоянии.
- Избегайте прямых физических контактов (объятий, поцелуев, пожимания рук) с заболевшим.
- Страйтесь не трогать свое лицо немытыми руками.
- Часто и тщательно мойте руки водой с мылом.
- Часто и хорошо проветривайте закрытые помещения.

Действия при наличии у вас респираторного заболевания (гриппа)

- Избегайте тесных контактов с другими больными.
- Своевременно сообщите о своей болезни.
- Не отправляйте больных детей в общественные учреждения (детские сады и школы).
- Соблюдайте правила этикета при кашле и чихании:
 - во время кашля и чихания отворачивайтесь от других людей;
 - кашляйте и чихайте в согнутый локоть или одноразовый носовой платок;
 - выбрасывайте использованные одноразовые платки в мусорное ведро;
 - часто и тщательно мойте руки водой с мылом.
- Если вам требуется врачебная помощь, договоритесь о приеме с вашим семейным врачом, сообщив ему о своем респираторном заболевании.

- Если вы наблюдаете у себя такие **симптомы**, как повышенная температура тела, мышечные боли, кашель, насморк или диарея, и если вы в течение последних **14 дней** посещали какую-либо из зон риска с наличием коронавируса (www.coronavirus.sachsen.de) или контактировали с кем-то, у кого было **подтверждено** заболевание коронавирусом, прежде всего, избегайте любых контактов с **другими людьми**, в которых нет необходимости, и оставайтесь дома! Немедленно свяжитесь по телефону с вашим семейным врачом или позвоните в дежурную службу больничной кассы по номеру **116 117**. Семейный врач или врач дежурной службы больничной кассы проконсультирует вас по поводу ваших дальнейших действий.

Действия при контакте с человеком, у которого подтверждено заболевание коронавирусом

Если в течение последних 14 дней вы контактировали с кем-то, у кого было подтверждено заболевание коронавирусом, незамедлительно обратитесь в соответствующее медицинское учреждение. Это необходимо сделать в любом случае, независимо от наличия или отсутствия у вас каких-либо симптомов.

Меры, рекомендуемые для работодателей

- Актуализация оценки риска производственным врачом.
- Регулярные инструктажи по личной гигиене для сотрудников.
- Оборудование доступных и надлежащим образом укомплектованных мест для мытья рук.
- В использовании дезинфицирующих средств за пределами медицинской зоны необходимости нет.
- Проветривание рабочих помещений порядка 4-х раз в день в течение прим. 10 минут.
- Использование одноразовых полотенец для рук.
- По возможности и в соответствии с потребностями предприятия: обеспечить выполнение сотрудниками работы из дома (удаленная работа).