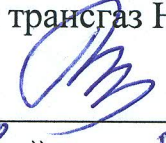


Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород»


В.М. Югай
« 12 » 03 2020 г.

Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

В связи со вспышкой в ряде стран новой коронавирусной инфекции COVID-19 и в целях предупреждения её проникновения и распространения на территории Российской Федерации ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород **призывает работников Общества воздержаться от выезда в частные зарубежные поездки.**

Вместе с тем, доводим информацию:

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела;
- головная боль;
- слабость;
- кашель;
- затрудненное дыхание;
- боли в мышцах;
- тошнота;
- рвота;
- диарея.

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Как не заразить коронавирусом окружающих:

- Работникам Общества, находившимся в зарубежных поездках в период с 01 января по настоящее время или пребывающим за пределами Российской Федерации на момент издания памятки, по выходу на работу будет проведен первичный медицинский осмотр, а также осуществлён ежедневный контроль состояния здоровья в течение двух недель.
- В целях предупреждения угрозы распространения коронавирусной инфекции на объектах Общества работникам, вернувшимся из частных зарубежных поездок после 04.03.2020 перед выходом на работу необходимо:
 1. обратиться в поликлинику по месту жительства с целью осмотра и консультации терапевтом;
 2. получить Справку о состоянии здоровья;
 3. поставить в известность сотрудников медицинской службы Общества о своём фактическом пребывании за рубежом;
 4. в обязательном порядке пройти медицинский осмотр в здравпункте.
- После возвращения из-за рубежа в течение двух недель постарайтесь минимизировать контакты и общение с людьми (рукопожатия, поцелуи, объятия).

6 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Незамедлительно поставьте в известность об ухудшении самочувствия своего непосредственного руководителя.
3. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
4. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
5. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
6. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Медицинская служба ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород»



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаше мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке



Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность

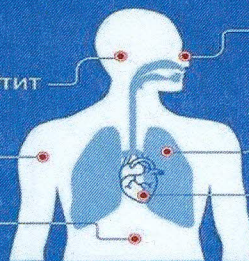
Повышение температуры, озноб

Осложнения

Отит

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением