

ПАМЯТКА РАБОТНИКУ

МБУ ДО «ЦТРиГОШ» МР «Олекминский район» РС (Я)

на удаленной (дистанционной) работе в связи с пандемией коронавируса COVID–19

Один из видов борьбы с распространением коронавируса – это самоизоляция. Если вас перевели на удаленную работу для защиты вас и ваших коллег помните, что это вынужденная мера и от вас требуется не покидать своего дома. Работать необходимо из дома, а не из кафе, кофейен и других мест где есть интернет.

По возможности старайтесь так же не ходить за едой в магазин, а заказывать с доставкой на дом через Интернет.

В выходные не покидайте дома, старайтесь сократить перемещения на общественном транспорте.

На период коронавируса не приглашайте никого в гости и сами отказывайтесь от приглашений.

Ваше здоровье и здоровье ваших близких зависит от вас!

Находясь дома соблюдайте меры профилактики коронавирусной инфекции:

*Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

*Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

* Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

*Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.

*Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

*Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.

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

*Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания

*Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.

*Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик

* Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа. Если у вашего родственника или человека, который к вам недавно приходил, выявили коронавирус – не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Если у вас появились симптомы заболевания, вызывайте врача.