

## **ПАМЯТКА**

### **по профилактике распространения коронавирусной инфекции и гриппа**

#### **Общие профилактические рекомендации:**

- 1. Соблюдать режим труда и отдыха, не переохлаждаться.**
- 2. Ограничить посещение массовых мероприятий, мест большого скопления людей (развлекательные центры, кинотеатры).**
- 3. Избегать контакта с людьми, у которых имеются признаки жара, кашель.**
- 4. Употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон, квашеная капуста) и блюд с добавлением природных фитонцидов: чеснока и лука.**
- 5. Избегать потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения.**
- 6. Ежедневно 2-3 раза промывать носовые ходы соленой (морской) водой, наносить на слизистую носа противовирусную оксолиновую мазь 0,25 %, впрыскивать в носовые ходы спрей «Гриппферон» не менее 2-х раз в день.**
- 7. Соблюдать правила личной гигиены - чаще мыть руки с мылом, обрабатывать кожными антисептиками (спреями, гелями) после посещения туалетной комнаты, перед приемом пищи.**
- 8. При кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой – сразу же выбрасывать использованную салфетку и мыть руки.**

## Действия при подозрении на коронавирусную инфекцию или грипп:

1. При возникновении недомогания, затрудненного дыхания, высокой температуры тела до 38-39<sup>0</sup>С, озноба, слабости, сильной головной боли, ломоты в теле, не выходя на работу, необходимо обратиться за медицинской помощью на дому (без посещения медицинских организаций) по телефонам:

- служба скорой помощи ООО «Клиника промышленной медицины» **730-909** (ежедневно с 10:00 до 21:00);

- вызов врача ООО «Клиника промышленной медицины» на дом **730-161, 730-884** (с понедельника по пятницу с 08:00 до 12:00);

- городская скорая медицинская помощь **03** или **112** при звонке с мобильного телефона.

1.1. До прихода врача надеть маску заболевшему, контактными лицам.

1.2. Выделить заболевшему отдельную посуду, принимать большое количество жидкости.

1.3. Чаще проветривать жилое помещение, проводить влажную уборку.

2. При первых признаках заболевания, появившихся на работе, надеть маску и незамедлительно обратиться за медицинской помощью в здравпункты ООО «Газпром добыча Оренбург» или в доврачебный кабинет № 104 ООО «Клиника промышленной медицины».

3. Сообщить медицинскому работнику об истории своих перемещений.

4. Строго выполнять рекомендации лечащего врача.

*Телефоны «горячих линий» по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции:*

*8-906-831-91-47 Медицинская служба ООО «Газпром добыча Оренбург» (с 08:30 до 18:00);*

*8-800-555-49-43 Единый консультационный центр Роспотребнадзора (круглосуточно, звонок бесплатный);*

*8(3532)44-23-51, 44-23-54 Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области (с 10:00 до 17:00, перерыв с 13:00 до 13:45);*

*8(3532)77-31-64 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области (с 09:00 до 16:00, перерыв с 13:00 до 14:00).*