

## ООО «Центр безопасности информации»

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заместитель Председателя ООО «ЦБИ»  
по безопасности,



А.М. Белоусов

«20» мая 2020 г.

### **ИНСТРУКЦИЯ по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) среди сотрудников организации**

(Разработана в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19))

#### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящая инструкция содержит основные требования, предъявляемые к санитарному режиму в ООО «Центр безопасности информации» и личной гигиене работников, особенностям режимов доступа в офисные помещения и санитарной обработке помещений, обеспечению работников средствами защиты и другие необходимые мероприятия для противодействия распространения коронавирусной инфекции (COVID-19).

Действие настоящей инструкции распространяется на все структурные подразделения Общества

#### **САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **1. Часто мойте руки с мылом**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета.

##### **2. Соблюдайте расстояние и этикет**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом вы уменьшите риск заболевания.

При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (**COVID-19**).

### **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.

### **4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

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.

### **5. Как правильно носить маску**

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.

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

## **6. Симптомы коронавирусной инфекции**

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

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

## **7. Что делать в случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Сообщите своему непосредственному руководителю и специалисту по персоналу о заболевании.

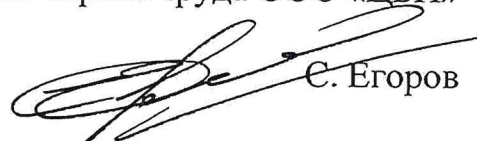
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

## **8. Ответственность**

8.1. Сотрудники за несоблюдение требований настоящей инструкции несут ответственность, установленную действующим законодательством и внутренними локальными актами.

8.2. Контроль соблюдения требований настоящей инструкции возлагается на руководителей структурных подразделений и инженера по охране труда.

Инженер по охране труда ООО «ЦБИ»



С. Егоров