

**ИНСТИТУТ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ КРИОЛИТОЗОНЫ  
СИБИРСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК  
(ИБПК СО РАН)**

**П Р И К А З**

16.03.2020 г.

г. Якутск

№ 1253-06

«О мерах по предупреждению  
распространения коронавирусной инфекции»

На основании Приказа Минобрнауки РФ от 29.01.2020г. №146 «О мерах по предупреждению распространения коронавирусной инфекции», Приказа Минобрнауки РФ от 14.03.2020г. №398 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории РФ», Приказа ЯНЦ СО РАН от 16.03.2020г. №8-ХД «О мерах предупреждения распространения коронавирусной инфекции», в целях профилактики распространения коронавирусной инфекции  
**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Руководителям структурных подразделений Института принять меры санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий:

- отменить по возможности все мероприятия, связанные с массовым скоплением людей: конференции, семинары, собрания, совещания и т.п. (при необходимости использовать режим видеоконференцсвязи);

- отменить направление в служебные командировки сотрудников;

- проинформировать сотрудников о необходимости соблюдения правил личной, общественной гигиены и правил профилактики распространения коронавирусной инфекции;

- ознакомить всех сотрудников структурных подразделений с настоящим приказом.

2. Всем сотрудникам Института:

- соблюдать меры предосторожности, правила профилактики распространения коронавирусной инфекции (Приложение);

- при появлении первых признаков недомогания, немедленно обратиться за помощью в медицинское учреждение.

3. Заведующей хозяйством Захаровой О.С. обеспечить уборщиц дезинфицирующим средством для уборки служебных помещений.

4. Уборщицам служебных помещений ежедневно проводить влажную уборку каждого рабочего кабинета, общих мест пребывания сотрудников Института дезинфицирующим средством.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



И.М. Охлопков

## **Меры предосторожности, правила профилактики распространения коронавирусной инфекции**

Коронавирус (COVID-19) симптомы:

- слабость;
- повышение температуры;
- затрудненное дыхание;
- сухой кашель;
- головная боль;
- тяжесть в грудной клетке;
- боль в горле.

Кому нужно пройти тест на коронавирус:

- тем, кто вернулся из стран, где идет вспышка коронавируса и имеет симптомы болезни, врач возьмет анализ на дому;
- всем, кто контактировал с заразившимся коронавирусом и находился под наблюдением, врач возьмет анализ на дому или в стационаре;
- всем, кому поставлен диагноз «пневмония» врач возьмет анализ в стационаре;

*ВАЖНО: решение о необходимости анализа принимает врач*

Правила профилактики коронавирусной инфекции:

### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

### **ПРАВИЛО 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 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.



Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

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

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### ПРАВИЛО 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.

### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

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.

### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципально.

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.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

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

#### **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

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