

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ФГБУ «ВСЕГЕИ»

О.В. Петров  
«10» апреля 2020 г.



**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**для работников ФГБУ «ВСЕГЕИ» по профилактике новой коронавирусной**  
**инфекции COVID-19**

Рекомендации для работников ФГБУ «ВСЕГЕИ» по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19 (далее – Рекомендации) разработаны на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, предписания Главного государственного санитарного врача по городу Санкт-Петербургу от 12.03.2020 № 78-00-09/27-0101-2020 во исполнение требований Постановления правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)» и в целях реализации постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.03.2020 № 5 «О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)».

**1. Общие положения**

Возбудителем является новый коронавирус SARS-CoV-2. Природный резервуар неизвестен; вероятно, дикие животные (предполагаются летучие мыши). Источником инфекции является больной человек.

Коронавирус передается преимущественно воздушно-капельным и воздушно-пылевым путем, способен сохранять жизнеспособность на поверхностях в течение нескольких часов, а при температуре 20<sup>0</sup>C и влажности 40-50% до 5 дней. Большая часть массовых заражений происходит в результате тесных контактов здоровых людей с заболевшими, не использующими средства индивидуальной защиты рук и органов дыхания.

Проявление симптомов начинается на 2 - 16 день с момента заражения, в большинстве случаев в течение 12 дней.

Основными симптомами являются повышение температуры тела до 38-39<sup>0</sup>C и кашель. Кроме того, отмечаются отделение мокроты при кашле, усталость, боль в горле,

чувство стеснения в груди, а также в редких случаях – диарея, тошнота, ринит. От проявления первых симптомов до госпитализации в среднем проходит до 12 дней, однако по последним данным этот интервал сокращается. Выздоровление длится от 2 до 6 недель. Летальные случаи чаще всего наблюдаются среди заболевших старше 60 лет и, как правило, при наличии тяжелых сопутствующих заболеваний. У детей заболевание протекает в более легкой форме.

В настоящее время имеется информация о разработке тест-систем для выявления РНК вируса 2019-nCoV методом ПЦР во многих странах, в том числе в России – ГНЦ ВБ «Вектор» (Роспотребнадзор). Вероятность обнаружения вируса выше всего при исследовании смывов с нижних дыхательных путей, меньше при исследовании мокроты и ниже всего при исследовании мазков с глотки.

Лечение затруднено в связи с тем, что этиотропная терапия отсутствует, используются симптоматическая терапия и препараты против РНК-содержащих вирусов.

Изучаются возможности применения противовирусных средств широкого действия, среди которых Ремдесивир, ингибиторы РНК-полимеразы, Лопинавир и Ритонавир и Интерферон бета.

Министерство здравоохранения РФ в качестве этиотропной терапии рекомендовало использовать препараты: рибавирин, рекомбинантный интерферон бета-1b и лопинавир/ритонавир.

## **2. Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции**

2.1. Регулярно мойте руки теплой водой с мылом, используйте спиртосодержащие антисептические средства в случае, если нет возможности вымыть руки (спреи, салфетки, гели и др.).

2.2. Регулярно проветривайте помещение (не реже одного раза в два часа).

2.3. Производите чистку и регулярную дезинфекцию поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов).

2.4. Воздержитесь от посещения работников других структурных подразделений ФГБУ «ВСЕГЕИ» без необходимости.

2.5. Используйте дезинфицирующие салфетки для обработки поверхностей офисной техники и бытовых приборов общего пользования. Не оставляйте на рабочих местах использованные салфетки и бытовой мусор.

2.6. Сообщайте своему непосредственному руководителю о некачественной уборке служебных помещений. Работники комендантской службы должны ежедневно производить влажную уборку. Кроме того, они должны протирать дверные ручки, двери и

другие поверхности с использованием дезинфицирующих средств.

2.7. Соблюдайте дистанцию как минимум в 1 метра от людей с признаками инфекционных заболеваний (кашель, насморк) при нахождении в общественных местах.

2.8. Воздерживайтесь от прикосновений руками к глазам, носу и рту.

2.9. Регулярно контролируйте температуру тела, внимательно следите за своим самочувствием. При повышении температуры тела, появлении кашля и затруднения дыхания немедленно известите об этом своего непосредственного руководителя и, как можно быстрее, обратитесь за медицинской помощью.

2.10. Если вы посещали страны, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки в эти страны наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

2.11. Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от заражения коронавирусом.

2.12. Воздерживайтесь от рукопожатий, объятий, поцелуев при встрече, используйте бесконтактные способы приветствия – кивок, поклон, взмах руки.

2.13. Соблюдайте меры предосторожности при приготовлении пищи: используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой продукции, мясо и мясные продукты перед употреблением в пищу должны пройти тщательную термическую обработку до полной готовности.

### **3. Если вы почувствовали недомогание:**

3.1. Немедленно известите своего непосредственного руководителя о появление признаков инфекционного заболевания – повышение температуры тела, кашель.

3.2. Обратитесь в медицинское учреждение за первичной медицинской помощью, вызовите на дом врача. Известите об этом своего непосредственного руководителя.

3.3. Соблюдайте режим самоизоляции, выполняйте рекомендации врача.

3.4. Соблюдайте правила респираторной гигиены: при кашле и чихании прикрывайте нос и рот платком, салфеткой или сгибом локтя. Салфетку (платок) необходимо сразу выбросить в контейнер для мусора с закрывающейся крышкой или поместить в полиэтиленовый пакет и плотно завязать, руки и, желательнее, лицо, вымыть теплой водой с мылом или обработать дезинфицирующими средствами.

3.5. Позаботьтесь о безопасности окружающих: соблюдайте режим самоизоляции, пользуйтесь медицинскими масками и антисептическими средствами для рук во избежание заражения окружающих.

3.6. Правильно используйте маску: убедитесь в том, что она достаточно плотно прилегает к лицу, прикрывает рот и нос. Надев маску, старайтесь не прикасаться к ней руками. Носить маску нужно не более 2 часов, затем ее нужно заменить на новую.

3.7. Выкиньте маску сразу после использования, вымойте руки и, желательно лицо, теплой водой с мылом или обработайте антисептиком.

3.8. Использованные маски и салфетки необходимо помещать в емкости с крышками или полиэтиленовые пакеты.

3.9. Не сплевывайте мокроту на пол в общественных местах, общественном транспорте.

#### **4. Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19**

4.1. Следуйте рекомендациям, представленным выше.

4.2. Если вы почувствовали недомогание, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. Известите своего непосредственного руководителя о проявлении признаков недомогания.

4.3. Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывая обращайтесь за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

#### **5. Заключительные положения**

Ношение медицинской маски и медицинских перчаток не является панацеей от заражения. Использование масок рекомендовано заболевшим во избежание заражения окружающих и при осуществлении ухода за больными. На поверхности медицинских перчаток, так же как и поверхности кожи рук, может находиться возбудитель заболевания, который может быть занесен внутрь организма при прикосновении рукой в перчатке к глазам, носу или рту.

Не следует верить всему, что пишут в интернете, в том числе – в социальных сетях. Используйте для получения информации о коронавирусе проверенные официальные источники – например сайты Роспотребнадзора, Всемирной организации здравоохранения. Там ежедневно публикуются данные о динамике распространения заболевания, рекомендации для населения по профилактике заболевания.

По возможности воздерживайтесь от посещения мест скопления людей.  
Проявляйте заботу о состоянии здоровья близких, особенно тех, кто заболел.

Соблюдайте режим изоляции, старайтесь не выходить из дома

Оплачивайте товары и услуги пластиковыми картами, а не наличными.

Избегайте распространения слухов, сплетен об эпидемии, преувеличений,  
старайтесь оперировать проверенными данными, сохранять спокойствие и здравый смысл  
в любой ситуации, не поддавайтесь панике.

Будьте здоровы!

Подготовлено:

Специалист по ОТ



Романовская А.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. генерального  
директора по общим  
вопросам



Колесников В.И.