

Памятка для сотрудника

Как защититься от вирусных заболеваний



- Проводите больше времени на свежем воздухе
- Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа
- Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку
- Сократите посещение мест с большим скоплением людей
- Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами
- Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей
- Избегайте предметов общего пользования
- Не касайтесь руками лица
- Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения многолюдных мест
- Следите за режимом сна и бодрствования
- Занимайтесь спортом или хотя бы по утрам делайте 10-минутную гимнастику
- Больше отдыхайте и избегайте стрессов
- Употребляйте много жидкости
- Сократите количество сладостей и мучного




бактериям нужен сахар для размножения



Главное — не паникуйте. Коронавирус — это вирусное заболевание. Поэтому используйте те же меры предосторожности, что и при других вирусных инфекциях





Что делать, если почувствовали первые признаки простуды

-  Оставайтесь дома – ваши коллеги будут вам благодарны
-  Обратитесь к врачу – не занимайтесь самолечением. Это опасно
-  Не доводите до осложнений – соблюдайте постельный режим и все предписания врача

Смертельный исход от коронавируса – из-за осложнений, но это касается и гриппа.

Что делать для профилактики коронавируса, если вынуждены поехать в страны Азии

-  Используйте в общественных местах медицинские маски, чтобы защитить органы дыхания
-  Пейте бутилированную воду и ешьте только пищу, которая прошла термическую обработку
-  Мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест
-  Не посещайте рынки, где продаются морепродукты и животные, а также культурно-массовые мероприятия с участием животных
-  Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, если почувствуете недомогание

*Не болейте! С заботой о Вас,
ваш отдел кадров*