

# 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*

# Памятка для компании



## Как защитить сотрудников от эпидемии вирусных заболеваний



Проводите вакцинацию



Используйте в офисе очистители воздуха



Устраивайте витаминные дни



Проводите чаще влажную уборку в офисе

Не разрешайте сотрудникам выходить на работу, пока они полностью не выздоровеют

Не покупайтесь на «три дня отлежусь и выйду», отправляйте сотрудника к врачу

### Закупите и раздайте сотрудникам



- медицинские маски
- противовирусные препараты
- спиртовые салфетки для оргтехники
- спреи-антисептики для обработки поверхностей

### Меры предосторожности против коронавируса

- Объясните сотрудникам, что болезнь передается воздушно-капельным путем
- Велите сотрудникам оставаться дома при первых симптомах простуды
- Сократите международные командировки
- Отмените командировки в Азию
- Используйте общие меры для профилактики вирусных заболеваний

*Не болейте!  
Ваш отдел кадров*

