ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧИТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ (ФГБОУ ВО ЧГМА МИНЗДРАВА РОССИИ)

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной организации профсоюза сотрудников и обучающихся ЧГМА
_____ Е. В. РОЗУМНАЯ
«01» _____ 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Ректор Читинской государственной медицинской академии
_____ Д.Н. ЗАЙЦЕВ
«01» _____ 2020г

ИНСТРУКЦИЯ
по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) среди студентов
Читинской государственной медицинской академии Минздрава России
ИОТ 10-2020

Чита - 2020

Разработана в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19), http://75.rospotrebnadzor.ru/

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут

Способы передачи:

- *воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре)*
- *воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе)*
- *контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода)*

Основные симптомы

- *высокая температура тела*
- *кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)*
- *одышка*
- *ощущения сдавленности в грудной клетке*
- *повышенная утомляемость*
- *боль в мышцах*
- *боль в горле*
- *заложенность носа*
- *чихание*

Редкие симптомы

- *головная боль*
- *озноб*
- *кровохарканье*
- *диарея*
- *тошнота, рвота*

Осложнения, которые может вызывать коронавирус

- *Синусит*
- *Отит*
- *Бронхит*
- *Пневмония*
- *Миокардит (воспаление сердечной мышцы)*
- *Сепсис*
- *Проблемы с ЖКТ (у детей)*

Меры профилактики коронавирусной инфекции:

- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

- Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
- Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
- Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания
- Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
- Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик
- Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.
- Планируя отпуск заранее выясните неблагополучные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

Если вы побывали на территории одной из неблагополучных по коронавирусу стран в последние несколько недель, то необходимо провести 14 дней в режиме самоизоляции — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами. Такой режим обязателен даже если у вас отсутствую симптомы заболевания! Если же вы почувствовали недомогание — срочно вызывайте врача на дом, обязательно предупредив, что вы вернулись из страны неблагополучной по коронавирусу.

Если у вашего родственника или человека, с которым вы недавно встречались выявили коронавирус – позвоните своему руководителю, не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Перед тем как идти на работу оцените свое состояние здоровья и измерьте температуру. Если температура высокая позвоните своему руководителю, останьтесь дома и позвоните врачу объяснив ситуацию.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8-800-555-49-43

Если на работе вы почувствовали себя заболевшим, появились признаки заболевания: кашель, боль в горле, насморк и т.д. Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю.

Разработал:
специалист по охране труда _____ Старикова Е. А.

Телефонный справочник

COVID-клиника
(г. Чита, ул. Богомягкова, 123)

Номер телефона для вызова врача на дом

8 (3022) 73-20-73

Номер телефона для письменного обращения на WhatsApp, Viber

8 (924) 806-16-11

Номера телефонов для консультаций

8 (3022) 71-01-66 (круглосуточно)
8 (3022) 71-07-01 (с 8.00 до 20.00)

Телефонный справочник

Узнать о наличии лекарств в аптеках Читы

8 (800) 777-03-03 (круглосуточно)

8 (800) 200-76-95 (с 9.00 до 20.00)

8 (3022) 28-52-68 (с 8.00 до 17.00)

8 (3022) 32-18-61 (с 8.00 до 17.00)

8 (3022) 35-47-83 (круглосуточно)

8 (3022) 32-03-03 (круглосуточно)

Телефонный справочник

Поликлиническое подразделение № 6
(г. Чита, ул. Энергетиков, 18а)

Номер телефона для вызова врача на дом

8 (3022) 23-72-91

Номер телефона для письменного обращения на WhatsApp, Viber

8 (924) 806-16-18

Номера телефонов для консультаций

8 (3022) 71-01-66 (круглосуточно)
8 (3022) 71-07-01 (с 8.00 до 20.00)

Телефонный справочник

Поликлиническое подразделение № 5
(г. Чита, ул. Труда, 20)

Номер телефона для вызова врача на дом

8 (3022) 39-50-15

Номер телефона для письменного обращения на WhatsApp, Viber

8 (924) 806-16-15

Номера телефонов для консультаций

8 (3022) 71-01-66 (круглосуточно)
8 (3022) 71-07-01 (с 8.00 до 20.00)

Телефонный справочник

Поликлиническое подразделение № 4
(г. Чита, ул. Ярославского, 18, пом. 1)

Номер телефона для вызова врача на дом

8 (3022) 28-20-58

Номер телефона для письменного обращения на WhatsApp, Viber

8 (924) 806-16-09

Номера телефонов для консультаций

8 (3022) 71-01-66 (круглосуточно)
8 (3022) 71-07-01 (с 8.00 до 20.00)

Телефонный справочник

«Горячая линия» Минздрава Забайкальского края

8 (3022) 21-03-03

8 (800) 350-48-03

Скорая помощь

03 (со стационарного)

103 (с мобильного)

Номера телефонов для консультаций

8 (3022) 71-01-66 (круглосуточно)
8 (3022) 71-07-01 (с 8.00 до 20.00)

Телефонный справочник

Поликлиническое подразделение № 2

(г. Чита, ул. Курнатовского, 16)

Номер телефона для вызова врача на дом

8 (3022) 26-69-89

Номер телефона для письменного обращения на WhatsApp, Viber

8 (924) 806-16-12

Номера телефонов для консультаций

8 (3022) 71-01-66 (круглосуточно)

8 (3022) 71-07-01 (с 8.00 до 20.00)