

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ОБЯЗАННОСТИ ВОЛОНТЕРА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАРАЖЕНИЯ НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ:

1. Не прикасайтесь руками к слизистым поверхностям и коже лица;
2. Мойте руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности – обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком). Обязательно обрабатывайте руки после каждого контакта с деньгами и после каждого посещения пожилых людей (см. памятку);
3. При посещении пожилого человека используйте одноразовую медицинскую маску. Меняйте ее каждый раз после посещения одного человека. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски, соблюдая правила ее ношения (см. памятку);
4. Избегайте прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия, поцелуи и т.д.). Держитесь на расстоянии не менее 1 м от людей, с которыми контактируете. Не заходите в квартиру пожилого человека, которому вы принесли продукты, лекарства и т.д.;
5. Не принимайте у пожилых людей благодарность в виде любых предметов;
6. Минимизируйте прикосновения к различным поверхностям в общественных местах (включая транспорт и магазины). При открывании дверей, нажатии кнопок лифта или кнопки звонка используйте локоть или салфетку;
7. Обрабатывайте телефон спиртосодержащими салфетками/антисептиками не реже 1 раза в час;
8. В случае, если во время осуществления волонтерской деятельности Вы отмечаете ухудшение состояния кого-то из окружающих людей (например, других волонтеров) или самого пожилого человека (например, появление одышки и других симптомов, описанных в п.10), то данную информацию необходимо передать в волонтерский штаб,(координатору), а самому потенциально больному человеку посоветовать обратиться в медицинскую организацию. В случае

предшествующего наличия контакта с таким человеком необходимо вымыть руки с мылом и обработать их, а также слизистые 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты);

9. Если вы выезжали в течение 14 дней до начала волонтерской работы в регионы, где отмечается неблагоприятная эпидемиологическая ситуация, контактировали с больным человеком, контактировали с приезжими или членами их семьи из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией, у которых впоследствии развились клинические проявления респираторной инфекции, то проинформируйте руководителя волонтерского штаба, позвоните на горячую линию и самоизолируйтесь в домашних условиях.

10. Оставайтесь дома и вызовите врача на дом в случае, если отмечаете наличие у себя хотя бы одного из следующих симптомов:

- повышение температуры тела;
- озноб, боли в мышцах;
- головная боль;
- заложенность носа;
- появление кашля (особенно сухого);
- затрудненное дыхание;

11. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон. Потребляйте пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами. Поддерживайте должный уровень физической активности.

12. Помните, одиночные меры не обеспечивают полной защиты от заболевания. Необходимо одновременно соблюдать все профилактические меры.