Федеральное агентство научных организаций

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки   
 Институт белка Российской академии наук

**Инструкция о действиях в связи с распространением коронавируса**

1. **Что такое коронавирус**

Коронавирусы − большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы:

* повышенная утомляемость;
* повышение температуры и озноб;
* бледность;
* заложенность носа, чихание, кашель;
* боль в горле и мышцах;
* ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

***Сейчас нет лекарств и вакцины от коронавируса. Не верьте рекламе и не тратьте деньги.***

1. **Как вести себя в связи с распространением коронавируса**

Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

* регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
* не трогайте лицо грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
* соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой;
* держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр, особенно от людей с признаками заболевания;
* проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
* не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
* соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь и пейте витамины.

1. **Как вести себя в командировке**

Что делать, если вас направляют в командировку:

* не сопротивляться осмотру медиков в аэропорту;
* носить медреспиратор в общественных местах;
* при симптомах заболевания обратиться к врачу.

Если у вас возникли вопросы в связи с эпидситуацией в мире, то вы можете задать их по номеру горячей линии Роструда 8 800 707 88 41. Звонок бесплатный по всей России.

**4. Что грозит работнику, если при появлении симптомов заболевания он продолжает работать и заражает других людей**

Если у работника появились симптомы заболевания, ему следует взять больничный, иначе его могут обвинить в нарушении санитарно-эпидемиологических правил. Коронавирус внесен в перечень заболеваний, которые опасны для окружающих ([постановление Правительства от 31.01.2020](https://vip.1otruda.ru/#/document/99/901916651/XA00LU62M3/)).

Поэтому если от работника заразятся другие люди, то ему грозит ([ст. 236 УК](https://vip.1otruda.ru/#/document/99/9017477/XA00MCA2N1/)):

* **штраф до 80 тыс. руб. или в размере заработной платы за шесть месяцев;**
* **лишение права занимать определенные должности или вести деятельность сроком до трех лет;**
* **обязательные работы на срок до 360 часов;**
* **исправительные работы на срок до 1 года;**
* **ограничение свободы до 1 года.**

Если действия повлекли смерть человека, то работнику грозят:

* обязательные работы сроком до 480 часов;
* исправительные работы на срок от шести месяцев до двух лет;
* лишение свободы на срок от шести месяцев до двух лет.

**5. Какие меры приняты в Москве для снижения риска распространения коронавируса**

Мэр Москвы издал указ о введении режима повышенной готовности.

Теперь все работодатели, которые ведут деятельность в Москве, обязаны:

* измерять температуру тела работников на рабочих местах и отстранять от работы лиц с повышенной температурой;
* содействовать заболевшим коронавирусом работникам, которые соблюдают режим самоизоляции на дому;
* предоставлять информацию по запросу Роспотребнадзора о всех контактах заболевшего с другими людьми на работе и проводить дезинфекцию помещения, где находился заболевший.

Работники, в свою очередь, при появлении первых респираторных симптомов должны сразу же обращаться за медпомощью на дому, то есть не посещать медорганизации, и находиться в режиме изоляции дома. На территории Москвы соблюдение режима отслеживают с помощью видеонаблюдения.

Все граждане, которые вернулись из стран с повышенным риском заражения, обязаны:

* сообщить о своем возвращении в Россию, месте и датах пребывания в других странах на горячую линию Москвы +7 (495) 870 45 09;
* обеспечить самоизоляцию на дому на 14 дней со дня возвращения в Россию и не посещать работу, учебу и общественные места.

В список таких стран сейчас входят: Китай, Корея, Италия, Иран, Франция, Германия, Испания.

Руководитель службы охраны труда ИБ РАН - Павлова Н.Н.