**ПАМЯТКА**

**работнику МБОУ «СОШ №30» города Белово**

**на удаленной (дистанционной) работе**

**в связи с пандемией коронавируса COVID–19**

Один из видов борьбы с распространением коронавируса – это самоизоляция. Если

вас перевели на удаленную работу для защиты вас и ваших коллег помните, что это

вынужденная мера и от вас требуется не покидать своего дома. Работать необходимо из

дома, а не из кафе, кофеен и других мест где есть интернет.

По возможности старайтесь так же не ходить за едой в магазин, а заказывать с

доставкой на дом через Интернет.

В выходные не покидайте дома, старайтесь сократить перемещения на

общественном транспорте.

На период коронавируса не приглашайте никого в гости и сами отказывайтесь от

приглашений. Ваше здоровье и здоровье ваших близких зависит от вас!

**Находясь дома соблюдайте 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 1метра, 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.

Если у вашего родственника или человека, который к вам недавно приходил, выявили коронавирус – не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

**Если у вас появились симптомы заболевания, вызывайте врача.**