



*Российская Академия Наук*

Федеральное государственное  
бюджетное учреждение здравоохранения  
**МЕДИЦИНСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ**

Дальневосточное отделение  
Российской академии наук  
(МО ДВО РАН)

ул. Кирова, 95, Владивосток, 690022

тел./факс: 231-09-10, e-mail:

[rgiemmodvoran@mail.ru](mailto:rgiemmodvoran@mail.ru)

ОКПО 02697956, ОГРН 1022502118330

ИНН 2539017287, КПП 253901001

Руководителям организаций,  
находящихся в ведении  
Министерства науки и высшего  
образования Российской  
Федерации

" 18 " марта 2020г. № \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_



В связи с продолжающейся угрозой завоза и распространения новой коронавирусной инфекции **COVID-19**, с учетом складывающейся эпидемиологической ситуации просим Вас усилить меры по проведению санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий:

➤ **Разработать график выхода персонала на рабочее место малыми группами либо перевести работников организации на удаленный режим работы;**

➤ **Ограничить проведение очных совещаний, использовать режим видеоконференций)**

➤ **Максимально сократить количество проводимых массовых мероприятий;**

➤ **Не допускать к работе персонал с признаками респираторного заболевания, организация контроля температуры при входе в здание (входная термометрия) с использованием бесконтактного инфракрасного термометра;**

При появлении симптомов ОРВИ сотрудник незамедлительно должен обратиться за медицинской помощью без посещения медицинских организаций.

➤ **Исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в зарубежные командировки.** Роспотребнадзор проинформировал о наличии угрозы безопасности жизни и здоровья в связи с распространением COVID-19 в странах: Китай, Южная Корея, Исламская Республика Иран, Италия.

Роспотребнадзор и Ростуризм не рекомендуют посещение этих стран до стабилизации эпидемиологической обстановки по COVID-19.

➤ **Проводить дезинфекцию воздуха помещений** рециркуляторами воздуха - Дезар 4, Сибэст 20,), регулярное проветривание помещений, аэрация воздуха с использованием дезинфицирующих спреев: Бактерокос, «Аэрон».

➤ **При проведении влажных уборок** служебных помещений использовать дезинфицирующие средства для обработки всех поверхностей. (Ника-хлор 0,015%, Ника-Неотабс 0,0052% - 2 таблетки на 10 литров воды).

➤ **Соблюдение мер гигиены:** частое мытье рук мылом или протирка их спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, использование кожных антисептиков (Медея, Ника- Аквамусс.)

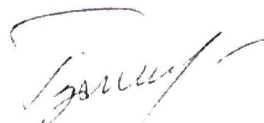
За всеми прибывшими из эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов устанавливается медицинское наблюдение. Прибывшие сотрудники подлежат медицинскому наблюдению на дому в течение 14 календарных с момента их возвращения без посещения медицинской организации и с оформлением листка нетрудоспособности. Число визитов врача определяется в каждом случае индивидуально в течение всего периода карантина.

Просим Вас предоставлять оперативную информацию в Медицинское объединение ДВО РАН на адрес [priemmodvoran@mail.ru](mailto:priemmodvoran@mail.ru) о сотрудниках, прибывших с территорий, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) для дальнейшего их динамического наблюдения.

В связи с неблагополучной обстановкой, вызванной новой коронавирусной инфекцией (COVID-2019), создана Единая горячая линия по поддержке населения Российской Федерации по коронавирусу, телефон - **8-800-2000-112**. Обратившись на горячую линию можно получить необходимую информацию о коронавирусе в России.

Для использования направляем в Ваш адрес выдержки из Методических рекомендаций, разработанных Министерством здравоохранения Российской Федерации и Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации (Приложение).

Главный врач  
МО ДВО РАН



Л.Г. Гусева



## Приложение

### Эпидемиологическая характеристика COVID-19

- Источник инфекции: больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде.
- **Инкубационный период: от 2 до 14 дней**
- Летальность: 3,6%.
- 30 января 2020 г. вспышка COVID-19 признана ВОЗ чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение.
- 11 марта 2020 г. генеральный директор ВОЗ Тедрос Гебрейесус объявил о пандемии COVID-19.

### Как передается вирус

#### *Пути передачи:*

- воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),
- воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе),
- контактный (через рукопожатия, предметы обихода)

**Факторы передачи:** воздух (основной), пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

**Какие симптомы наблюдаются у пациентов с COVID-19?** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### Как проводится диагностика заболевания?

1. Сбор и оценка жалоб, анамнеза заболевания, эпидемиологического анамнеза,
2. Медицинский осмотр. Далее – по назначению врача:
  - Лабораторная диагностика специфическая (выявление РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР)
  - Лабораторная диагностика общая (клинический анализ крови, биохимический анализ крови и др.)
  - Инструментальная диагностикаМатериалом для исследования являются:
  - основной - мазок из носа и/или ротоглотки;
  - дополнительные - промывные воды бронхов, (эндо)трахеальный, назофарингеальный аспират, мокрота, биопсийный или аутопсийный материал легких, цельная кровь, сыворотка крови, моча, фекалии.Диагностика проводится молекулярно-генетическим методом (полимеразная цепная реакция ПЦР).

### **Какие осложнения могут быть после коронавирусной инфекции?**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **Что нужно делать, чтобы не заразиться?**

*Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.*

- Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.
- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
- Избегайте мест массового скопления людей. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.
- Всегда мойте руки перед едой.
- Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.
- По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуй и объятия.
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.



- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
- На работе - регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

#### **Кто в группе риска?**

- Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом.
- Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, люди старшего возраста и люди с ослабленной иммунной системой — в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

#### **Есть ли вакцина для нового коронавируса?**

- В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран уже начаты её разработки.

### **СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### **ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

---

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.