

Данный документ содержит рекомендации для сообществ по возвращению к нормальной жизни после ослабления локальных карантинных мер. Однако необходимо строго следовать всем инструкциям органов здравоохранения и правительства вашей страны, чтобы обеспечить соблюдение всех местных требований. Данный документ служит только в качестве вспомогательного руководства по предотвращению дальнейшего распространения COVID-19 в наших сообществах.

Безопасное пребывание дома и на работе после ослабления карантинных мер ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

- ◆ **Не покидайте дом** без крайней необходимости. Выходите из дома только для того, чтобы добраться до рабочего места (если того требует ваш работодатель) или купить предметы первой необходимости, такие как продукты питания и другие хозяйственные товары.
Работа людей, которые активно занимаются сельским хозяйством, имеет решающее значение для снабжения наших сообществ продовольствием, и мы очень ценим это. Возвращаясь к работе, продолжайте придерживаться мер безопасности.
- ◆ **Носите одноразовую маску или тканевую повязку для лица в общественных местах**, когда невозможно соблюдать минимальную дистанцию в 1,5 метра (например, в продуктовых магазинах, больницах и аптеках).
Следуйте инструкциям АКДН по правильному использованию маски.
- ◆ Как можно чаще **мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд**.
Не прикасайтесь невымытыми руками к глазам, носу или рту.
Мойте руки каждый раз после возвращения с улицы, ухода за больным и контакта с часто используемыми поверхностями, например, в ванной комнате.
Старайтесь не касаться открытых поверхностей.
- ◆ **Не кашляйте на руки**. Закрывайте рот и нос салфеткой при кашле и чихании. После использования необходимо выбросить салфетку в мусорную корзину с крышкой и затем вымыть руки.
- ◆ **Находясь вне помещения, продолжайте поддерживать дистанцию в 1,5 метра от других людей**.
Избегайте физических контактов с другими людьми в виде рукопожатий или объятий.
Не планируйте мероприятия и не участвуйте в общественных собраниях с большими скоплениями людей.
Не приглашайте людей к себе домой за исключением случаев крайней необходимости (например, для получения медицинской помощи).
- ◆ **Пожилым людям и наиболее уязвимым к COVID-19 лицам следует оставаться дома**.
Не приглашайте их к участию в общественных собраниях и мероприятиях, а также не зовите в гости других членов семьи, которые не проживают с вами.
Не допускайте контактов детей с бабушками, дедушками и другими уязвимыми к заболеванию лицами, поскольку это будет иметь решающее значение для защиты их здоровья после ослабления карантинных мер.
- ◆ **Самоизолируйтесь, если чувствуете недомогание**.
Изолируйтесь в своём доме по крайней мере на 14 дней с момента, когда вы почувствовали первые признаки недомогания.
Обращайтесь за медицинской помощью только в случае быстро прогрессирующих и/или тяжёлых симптомов, таких как температура, которую не удаётся сбить, затруднённое дыхание, сдавленность/боль в груди, посинение губ или лица и/или упорная рвота и диарея.
- ◆ **Если вы возвращаетесь на работу, продолжайте придерживаться профилактических мер**, чтобы снизить вероятность заражения COVID-19. По возможности **не пользуйтесь общественным транспортом**, чтобы добраться до места работы и обратно.
Находясь на рабочем месте, **максимально ограничьте использование общих помещений, таких как кухня и столовая**. На работе пользуйтесь только собственной посудой и столовыми приборами.
Старайтесь не касаться открытых поверхностей, например, на лестничных клетках, в лифтах и уборных. Используйте салфетку или рукав, чтобы открывать и закрывать двери.
Как можно чаще **мойте руки с мылом**. Это особенно важно, когда вы возвращаетесь с работы домой. Не вступайте в контакт ни с кем из членов семьи, пока не вымоете руки и не переоденетесь.

Данный документ содержит рекомендации для сообществ по возвращению к нормальной жизни после ослабления локальных карантинных мер. Однако необходимо строго следовать всем инструкциям органов здравоохранения и правительства вашей страны, чтобы обеспечить соблюдение всех местных требований. Данный документ служит только в качестве вспомогательного руководства по предотвращению дальнейшего распространения COVID-19 в наших сообществах.

Безопасное пребывание на работе после ослабления карантинных мер ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

❖ **Следуйте указаниям правительства вашей страны** в отношении предприятий, которые могут возобновить работу после ослабления карантинных мер.

❖ **Оцените расположение рабочих мест**, убедитесь, что расстояние между ними составляет не менее 1,5 метра, если это возможно.

Ограничьте использование общих помещений, таких как кухни и столовые. Установите ограничения на групповое посещение таких мест, призывайте сотрудников использовать собственную посуду и столовые приборы.

По возможности установите ограничения на использование лифтов и других помещений, где поддержание необходимой дистанции невозможно.

Всегда соблюдайте чистоту и гигиену на рабочем месте. Все поверхности (например, столешницы) и предметы (например, телефоны и клавиатуры) необходимо регулярно обрабатывать дезинфицирующим средством. Это особенно важно для общих помещений, таких как столовые, кухни и уборные, которые должны проходить санитарную обработку на регулярной основе.

❖ **Все сотрудники, подрядчики и другие лица**, посещающие ваше рабочее место, должны регулярно мыть руки.

Обеспечьте свободный доступ к местам, где они могут помыть руки с мылом.

Разместите плакаты с информацией о мытье рук. Такие плакаты могут предоставляться местными органами власти и учреждениями здравоохранения. Кроме того, шаблоны и примеры можно найти на веб-сайте Всемирной Организации Здравоохранения (www.WHO.int).

Обеспечьте **достаточный запас бумажных полотенец, дезинфицирующих салфеток и/или дезинфицирующих средств для рук.** Рассмотрите возможность размещения дезинфицирующих средств для рук на всех видных местах вашего офиса.

❖ **Сведите к минимуму личные встречи** и рабочие поездки (постарайтесь по возможности полностью исключить их). Если встречи и поездки невозможно отложить, придерживайтесь всех упомянутых выше профилактических мер, чтобы предотвратить распространение COVID-19.

❖ **Оцените, какие именно сотрудники должны** вернуться к работе незамедлительно.

Если сотрудники могут выполнять работу удалённо, обеспечьте им такую возможность. Ограничивая количество людей, возвращающихся к работе в офисе, вы обеспечите охрану здоровья и безопасности тех, чьё присутствие необходимо для выполнения работы.

Если вам необходимо, чтобы все сотрудники вернулись к работе, подумайте о внедрении сменного графика, чтобы уменьшить общее количество людей на рабочем месте в тот или иной момент времени.

Рассмотрите возможность предоставления одноразовых масок/тканевых повязок для лица и перчаток всем сотрудникам, возвращающимся на рабочие места.

❖ **Проинформируйте сотрудников о ваших планах по предотвращению распространения COVID-19 на рабочих местах**, а также о планах реагирования на любые повторные вспышки заболевания в сообществе.

Предоставьте сотрудникам чёткие инструкции о том, как они могут уведомить своих руководителей и/или отдел кадров в случае признаков недомогания на рабочем месте.

Если у сотрудника появились симптомы COVID-19, такие как высокая температура (37,8 или выше, в зависимости от возраста) или сухой кашель, он должен оставаться дома. По возможности определите способы удалённой работы сотрудника в условиях самоизоляции.

В зависимости от законов о конфиденциальности персональных данных пациентов в вашей стране, рассмотрите возможность сообщения о любых новых подтверждённых случаях COVID-19 вашим сотрудникам, а также о предпринимаемых вами мерах реагирования, например, о планах по санитарной обработке рабочих помещений.

Ваша кадровая политика должна содержать чёткие положения о том, как будут решаться вопросы удалённой работы и отгулов.