

Памятка ОБУЧАЮЩИМСЯ

по недопущению распространения коронавирусной инфекции

- 1. Воздержаться**, по возможности, от посещения общественных мест и мест скопления людей: торговых центров, спортивных, зрелищных мероприятий и т.п.
- 2. Использовать** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах и местах скопления людей, меняя ее каждые 2-3 часа.
- 3. Ограничить** контакт с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- 4. Стараться не касаться** лица, находясь на улице или в общественных местах, а также обрабатывать периодически руки антисептическим гелем.
- 5. Мыть руки с мылом** и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
- 6. Дезинфицировать** гаджеты, оргтехнику и поверхности, с которыми соприкасаетесь.
- 7. Ограничить**, по возможности, при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- 8. Совершать** ежедневную обработку рабочего места дезинфицирующими средствами.
- 9. Использовать** только одноразовые предметы личной гигиены (платки, салфетки).
- 10. Незамедлительно обращаться** за медицинской помощью при появлении недомогания и симптомов ОРВИ (температура, слабость, кашель, затрудненное дыхание, а также возможно боли в мышцах, тошнота, рвота, головная боль), надеть одноразовую медицинскую маску, ограничить контакты с людьми.
- 11. Воздержаться на время** от зарубежных поездок и перемещений по территории РФ (в случае вынужденной поездки за границу, по возвращению незамедлительно проинформировать руководство университета о факте поездки и стране временного пребывания).