



#Safe@Home

Советы и рекомендации о том, как
защитить себя, членов своей семьи
и окружающих от COVID-19



Уважаемые сотрудники компании ADM из региона EMEA!

Размышляя о последних нескольких месяцах после начала пандемии COVID-19, я вспоминаю о тех огромных усилиях, которые наши команды приложили для охраны здоровья и безопасности каждого сотрудника компании ADM. Наша проектная группа проделала удивительную работу по поддержанию деятельности наших заводов на протяжении всей пандемии, соблюдая при этом строгие правила безопасности. Теперь, когда мы стали применять надежные протоколы, многие наши сотрудники возвращаются с обособленных рабочих мест на стандартные.

Несмотря на ослабление ограничений в некоторых странах, мы должны осознавать риски, с которыми мы по-прежнему сталкиваемся, и скрупулезно соблюдать протоколы безопасности, чтобы защитить себя, своих близких и коллег. Важно пользоваться методами, которые доказали свою эффективность в борьбе с COVID-19: носить маски, избегать мест с большим скоплением людей, соблюдать правила социального дистанцирования и личной гигиены, например регулярно мыть руки.

Многие европейские страны продемонстрировали важность соблюдения надлежащих протоколов безопасности: сначала, чтобы установить контроль над пандемией, на территории этих государств был введен карантин, а затем учреждены процедуры контроля и тестирования. Несмотря на некоторые вспышки заболеваемости COVID-19 в Европе, органы власти быстро принимали ответные меры и были более подготовлены к управлению этими всплесками.

Наша организация абсолютно готова к продолжению эффективной борьбы с развивающейся пандемией.

Поскольку многие наши сотрудники из региона EMEA вернулись на рабочие места, мы хотели бы предоставить это простое руководство для использования в домашних условиях. Изложенные в руководстве правила можно изучить вместе со своей семьей, чтобы убедиться, что вы принимаете все необходимые профилактические меры. Большая часть материала предоставлена ведущими международными органами здравоохранения, такими как Всемирная организация здравоохранения. В руководстве также описан наш опыт в охране безопасности своих проектных, научно-исследовательских и основных офисных команд. Надеюсь, эта информация будет полезна для вас.

Как и всегда, наиболее актуальную и полную информацию о COVID-19 можно найти на канале [Coronavirus Information channel](#) (Информационный канал о коронавирусе) в разделе [ADM Inside News](#) (Внутриорганизационные новости ADM). Если вам нужна помощь при входе в систему, отправьте сообщение электронной почты по адресу inside@adm.com.

Помните, что каждый из нас несет личную ответственность за предотвращение распространения COVID-19. Соблюдая строгие протоколы безопасности и гигиены в домашних условиях, вы сможете свести к минимуму риск для всех членов семьи и коллег на рабочем месте.

Спасибо! Берегите себя!



Исмаэль Ройг,
президент подразделения EMEA

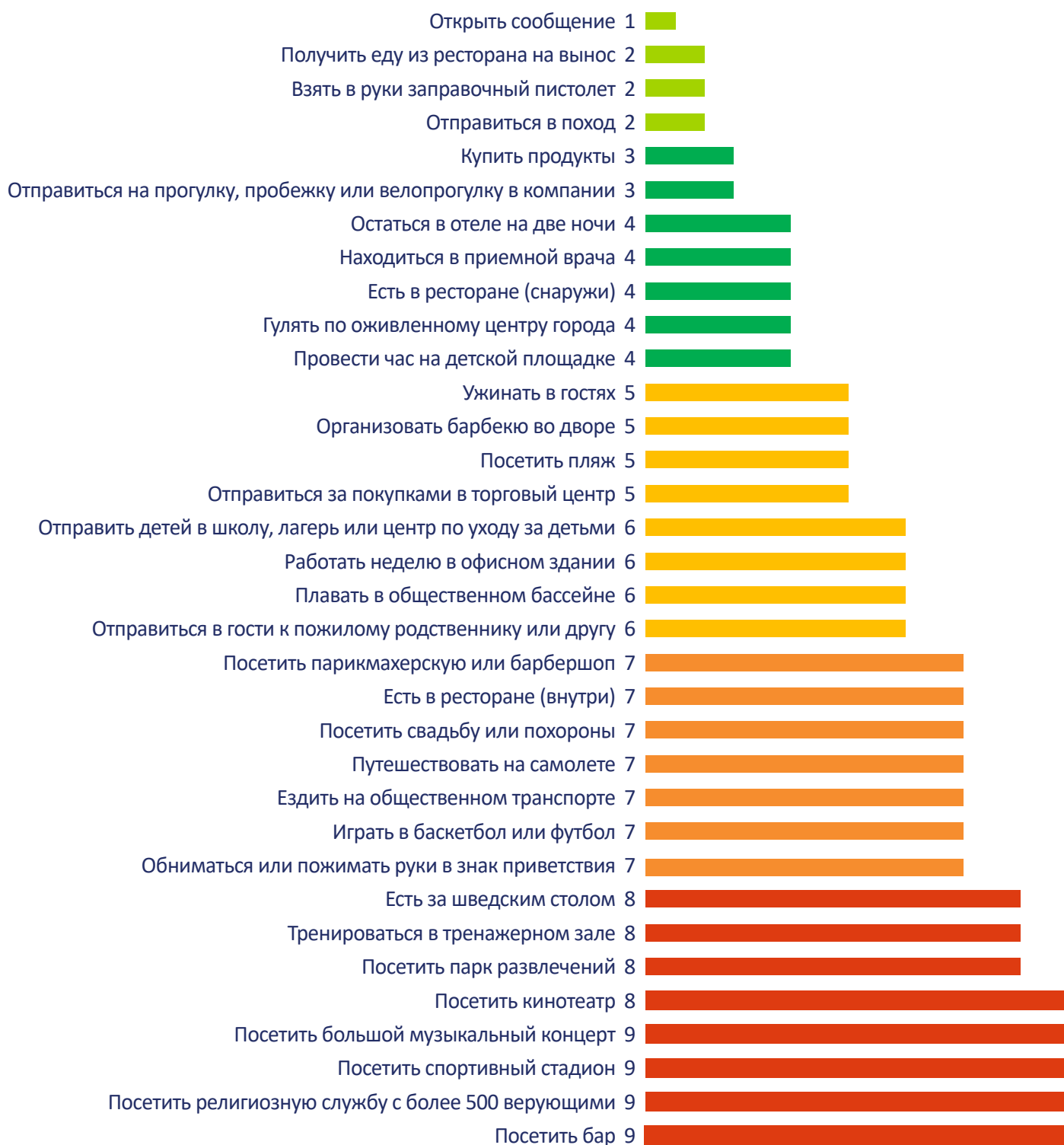
Что такое социальная дистанция?

Вирус COVID-19 распространяется преимущественно среди людей, которые находятся в тесном контакте в течение длительного периода времени, например, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает и капли изо рта или носа по воздуху попадают в рот или нос людей поблизости. **Помните, что распространять вирус могут даже люди без симптомов, внешний вид и самочувствие которых не вызывает беспокойства.**

Социальное дистанцирование — это соблюдение безопасного расстояния между вами и другими людьми, которые не являются членами вашей семьи. Чтобы соблюдать правила социального или физического дистанцирования, держитесь на расстоянии не менее 2 м (примерно 2 вытянутые руки) от других людей, которые не являются членами вашей семьи, как в помещении, так и на открытом воздухе.



Держите руку на пульсе: отслеживайте уровень риска своей деятельности

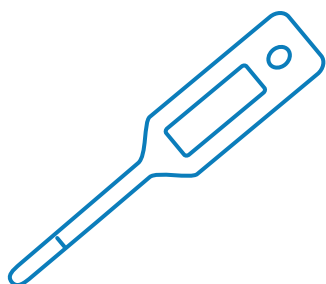
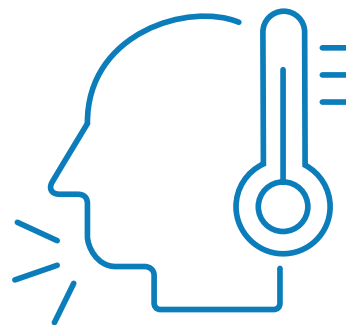


Ежедневный контроль состояния здоровья

Следите за симптомами

Обращайте внимание на температуру, кашель, одышку или другие симптомы COVID-19.

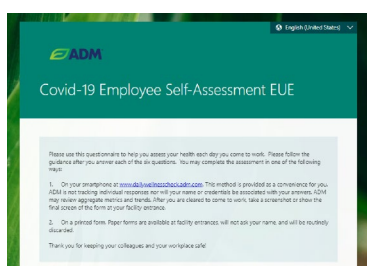
Это особенно важно, если вы выполняете важные поручения, находитесь в офисе, на рабочем месте или в условиях, в которых трудно соблюдать физическую дистанцию 2 м.



Если симптомы усугубляются, измерьте температуру.

Не измеряйте температуру в течение 30 минут после физической нагрузки или после приема лекарств, которые могут снижать температуру, таких как ацетаминофен.

Если температура повышена, обратитесь к врачу.

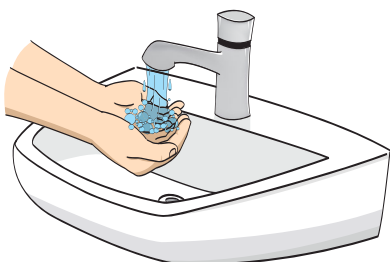


Ежедневная проверка состояния здоровья

Начиная с 20 июля компания ADM ввела новый процесс ежедневной проверки состояния здоровья для всех посетителей объектов ADM. Перейдите по этой [ссылке](#), чтобы получить доступ к процессу ежедневной самостоятельной проверки состояния здоровья сотрудников в регионе EMEA1.

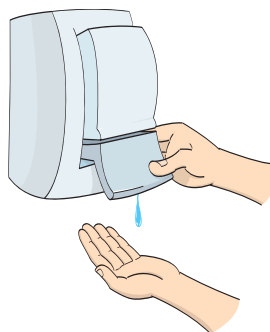
Часто мойте руки

1



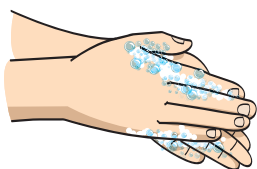
Намочите руки водой. Не прикасайтесь к раковине.

2



Нанесите достаточное количество мыла, чтобы покрыть всю поверхность рук.

3



Потрите руки друг о друга.

4



Одной рукой разотрите тыльную поверхность другой руки, промойте между пальцами. Повторите те же действия для другой руки.

5



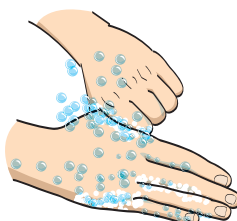
Потрите руки друг о друга, чтобы промыть между пальцами.

6



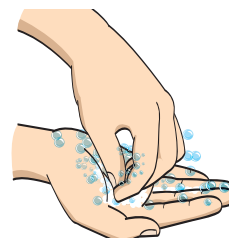
Потрите тыльной поверхностью пальцев об ладони.

7



Потрите большой палец другой рукой. Повторите те же действия для большого пальца на другой руке.

8



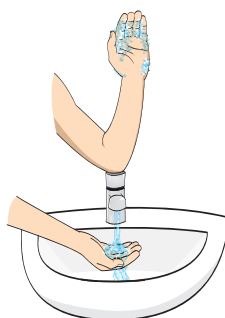
Потрите кончиками пальцев о ладонь другой руки. Повторите те же действия для другой руки.

9



Потрите запястье другой рукой. Повторите те же действия для запястья другой руки.

10



Ополосните руки водой, избегайте прямого контакта с раковиной.

11



Насухо вытрите руки одноразовым полотенцем.

Как использовать антисептик для рук

1a

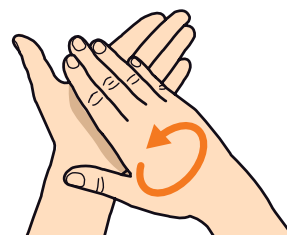


Нанесите антисептик на одну ладонь.

1b

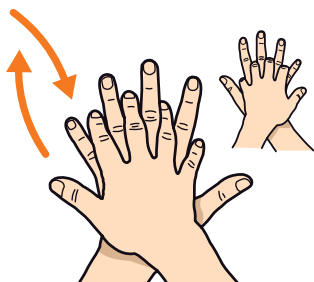


2



Потрите руки друг о друга.

3



Потрите ладонью одной руки о тыльную поверхность другой. Повторите те же действия для ладони другой руки.

4



Потрите ладони друг о друга, скрестив пальцы.

5



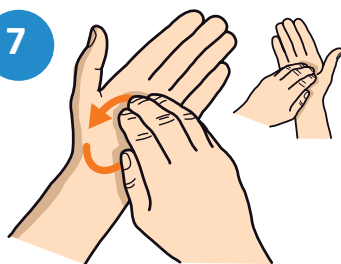
Потрите тыльной поверхностью пальцев об ладони.

6



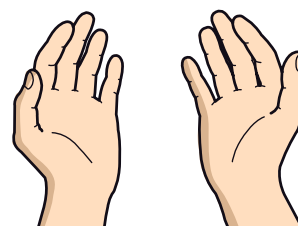
Потрите большой палец другой рукой. Повторите те же действия для большого пальца на другой руке.

7



Потрите кончиками пальцев о ладонь другой руки.

8



Подождите, пока антисептик для рук полностью высохнет.

Кашель и чихание



1

Если у вас нет салфетки, кашляйте или чихайте, прикрыв нос и рот согнутым локтем.



2

Прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чихания. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро.



3

Сразу после этого обязательно мойте руки водой с мылом.

Правильно или неправильно?

ПРАВИЛЬНО НЕПРАВИЛЬНО

Во время кашля следует прикрывать рот рукой.

Во время мытья рук с мылом следует избегать прямого контакта с раковиной.

Перед мытьем рук следует дезинфицировать их антисептиком.

После кашля или чихания достаточно промыть руки водой.

Во время дезинфекции рук следует подождать, пока антисептик полностью высохнет.

Ответы: неправильно, правильно, неправильно, неправильно, правильно.

Защита дома от Covid-19

Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются. Соблюдайте осторожность при использовании предметов, которые были приобретены или доставлены вам на дом.

Использование чистящих средств

Всегда берите с собой антисептик для рук, когда выходите из дома. Дезинфицирующие средства, которые продаются в супермаркетах, можно использовать в качестве бытовых чистящих средств.



Дезинфекция при выходе из дома и по возвращении

Несколько советов для выхода из дома и по возвращении

На одежде и обуви потенциально могут содержаться микробы, поэтому рекомендуется организовать станцию дезинфекции на входе в дом.

- Установите корзину, коробку или пакет рядом с дверью, чтобы отдельно складывать грязную одежду и обувь.
- Обязательно подготовьте дезинфицирующее средство для рук.



Перед выходом из дома

- Соберите волосы (по возможности)
- Не надевайте ювелирные изделия, часы и (или) другие аксессуары
- Не забудьте взять с собой антисептик для рук
- Наденьте маску
- Выберите несколько пар обуви для носки только вне дома

По возвращении домой

- Снимите обувь
- Оставьте одежду в отдельном месте для стирки
- Если вы выходили на улицу с питомцем, вымойте ему лапы водой с мылом
- Очистите мобильный телефон, кошелек, очки и ключи
- Помойте руки и, если возможно, примите душ



Что делать по возвращении домой после похода за покупками или получения доставки

Доставка на дом

- При заказе выберите оплату онлайн.
- Наденьте маску и держитесь на безопасном расстоянии от доставщика.



Как дезинфицировать принесенные вами или доставленный на дом предметы

- Перед входом в дом постарайтесь утилизировать пакет, использованный для транспортировки предметов.
- Запечатанные предметы, например предметы в стеклянных емкостях, пластиковых контейнерах или жестяных банках, можно помыть непосредственно в раковине моющим средством и водой.



Детские игрушки

Лучше всего очищать игрушки каждые две недели, чтобы защитить здоровье детей и дольше использовать игрушки.

Если игрушка использовалась на улице, ее следует очистить непосредственно по возвращении.



Способ необходимой очистки и ухода зависит от типа материала изготовления игрушки.

Как вариант вы можете очищать игрушки вместе с детьми. Таким образом они научатся заботиться о своих вещах. Кроме того, это отличный способ проводить больше времени с детьми.



Типы материалов

- Пластик или резина: замочите игрушки в теплой воде с уксусом или моющим средством, а затем удалите загрязнение.
- Игрушки со звуком (кроме электронных игрушек): промойте игрушки водой с мылом. Не замачивайте игрушки и не размещайте непосредственно под льющуюся из крана воду во избежание поломки.
- Металл: ни в коем случае не мочите игрушки во избежание появления ржавчины. Очищайте игрушки спиртовыми салфетками, чтобы влага испарялась быстрее.
- Игрушки для ванны: чтобы предотвратить появление плесени, тщательно сушите игрушки и вынимайте их из ванной по завершении купания, чтобы не оставлять их во влажной среде.



Почему важно носить маску?

Маска может спасти жизни!

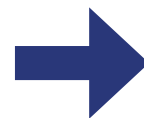
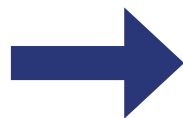
Маска — это физический барьер, который защищает от COVID-19 и предотвращает распространение вируса.



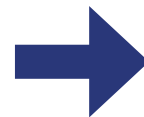
Носитель Covid-19 с симптомами или без них

Здоровый неинфицированный человек

Риск заражения



Высокий



Умеренный



Низкий

Правила Всемирной организации здравоохранения по использованию маски



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?

Очищать руки перед тем, как прикоснуться к маске.

Проверить маску на предмет повреждений или загрязнений.

Надеть маску так, чтобы по бокам не оставалось зазоров.

Прикрывать рот, нос и подбородок.

Не прикасаться к маске.

Очищать руки перед тем, как снять маску.

Снимать маску за завязки за головой или ушами.

Отводить маску с лица.

Хранить сухую маску без загрязнений в чистом пластиковом многоразовом пакете при необходимости повторного использования.

Извлекать маску из пакета за завязки.

Очищать многоразовую маску в соответствии с инструкциями производителя.

Очищать руки после снятия маски.



ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Использовать маску, которая неплотно сидит на лице, повреждена или затрудняет дыхание.

Носить маску под носом.

Снимать маску, если поблизости есть люди.

Носить грязную или влажную маску.

Использовать свою маску совместно с другими людьми.

Одноразовые маски

С масками следует обращаться осторожно, чтобы не загрязнять другие предметы. Бумажные маски следует заменять ежедневно или чаще, если это необходимо:

- Они загрязняются или становятся слишком влажными.
- Дыхание становится затрудненным для пользователя.
- Маска повреждена или неисправна иным образом.

Коллеги должны внимательно осмотреть любую новую маску перед использованием.



Выберите правильный способ использования маски



Программа помощи сотрудникам

Программа помощи сотрудникам разработана для предоставления поддержки в психологических, юридических и финансовых вопросах сотрудникам и близким членам семьи.

Юридическая поддержка

Рекомендации к вопросам в правовом поле.



Психологическая поддержка

Поддержка в случае возникновения стресса, тревоги, депрессии, печали, страха и других проблем.



Финансовые вопросы

Рекомендации к финансовым вопросам.

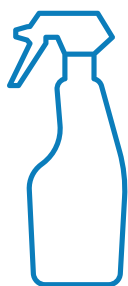


Перейдите по ссылке, чтобы ознакомиться с услугами программы помощи сотрудникам в вашей стране:

<http://chestnutglobalpartners.org/en-us/adm>

Как ADM обеспечивает вашу безопасность

Наши протоколы по охране труда и технике безопасности основаны на руководстве ведущих государственных органов здравоохранения.



Мы обязуемся дезинфицировать рабочие места до возвращения сотрудников и соблюдать усиленные протоколы уборки.

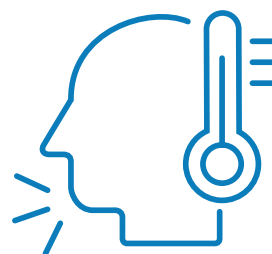
Мы обязуемся предоставлять сотрудникам критически важные средства и ресурсы, включая антисептики для рук, маски и другие СИЗ, регулярно пополнять запасы и распространять их.



Мы обязуемся предоставлять печатные листовки на тему правильного мытья рук, социального дистанцирования и других актуальных вопросов на каждом из наших объектов.

Мы обязуемся соблюдать действующие протоколы по борьбе с COVID-19 в отношении всех сотрудников и подрядчиков.

Мы обязуемся незамедлительно принимать ответные меры при появлении у сотрудника симптомов и при необходимости введем карантин. В случае положительного теста на COVID-19 мы обязуемся провести тщательную очистку промышленных площадок на объекте.



Мы обязуемся ограничить сторонние аудиты, по возможности отложив их, или найти способы проводить аудиты удаленно при необходимости.





Чтобы получить дополнительную информацию о COVID-19 и возвращении на рабочее место, посетите **ADM Inside News** (Внутриорганизационные новости ADM) прямо сегодня.