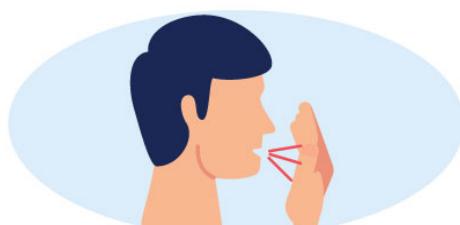


ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

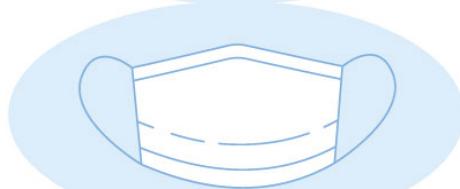
ЗАЩИТИ СЕБЯ



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, мфц, банки)



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм

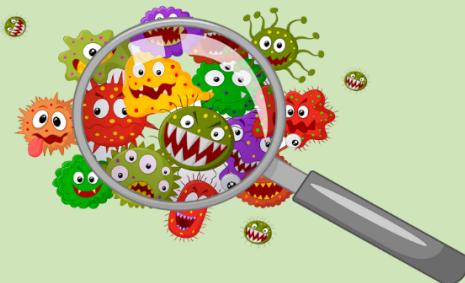
**П
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Что предусмотреть в политике об удаленной работе из дома в связи с коронавирусом?

- 1** Продолжительность действия политики и приоритет в отношении других локальных нормативных актов
- 2** Гарантии на время добровольного или принудительного карантина
- 3** Возможность работы из дома для всех или отдельных категорий сотрудников
- 4** Правила использования личной и корпоративной техники
- 5** Правила в отношении рабочих командировок и личных поездок
- 6** Использование общественного транспорта, компенсация такси или каршеринга
- 7** Каналы коммуникаций между сотрудниками на время удаленной работы
- 8** Ограничение посетителей в офисе
- 9** Рекомендации по обустройству домашнего офиса
- 10** Учет и возможная компенсация дополнительных расходов

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



СИМПТОМЫ:

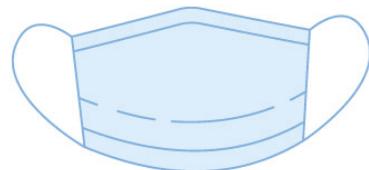
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

COVID-19

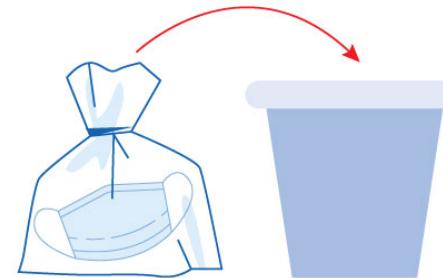
МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



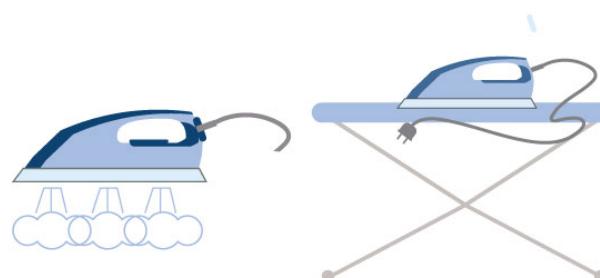
**2-3
часа**



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



**2-3
часа**



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики
(избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов),
и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях

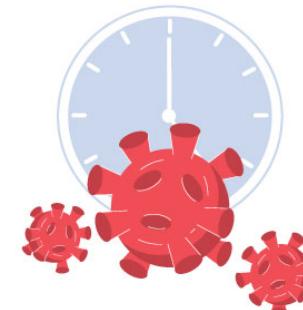
COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.



ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ
МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА
В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

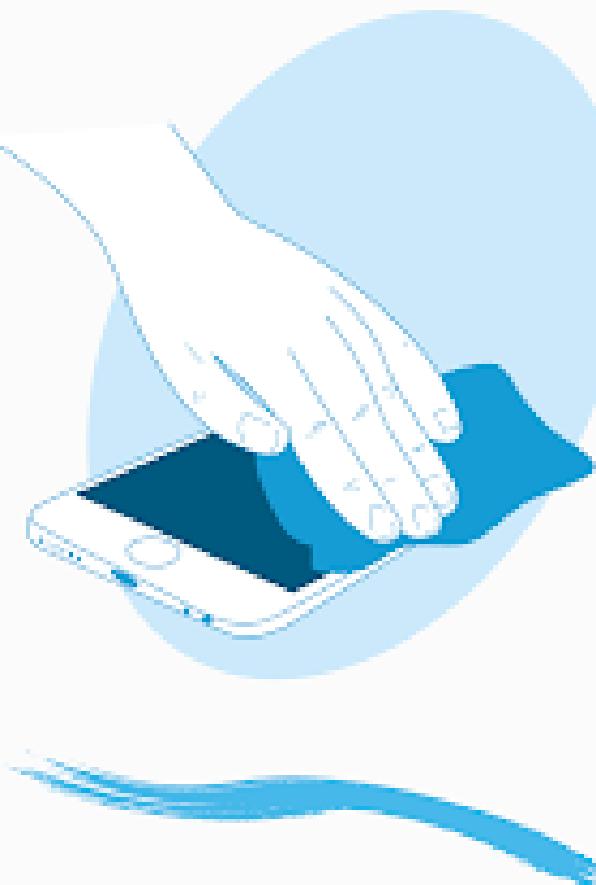
APPLE советует протирать их
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ САЛФЕТКАМИ на
спиртовой основе с 70% содержанием
изопропилового спирта.

ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ
СТЕРЕТЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА,
ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ
БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОТИРАТЬ
УСТРОЙСТВО**

ВОЗЬМИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩУЮ САЛФЕТКУ И
ТЩАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ ЭКРАН ТЕЛЕФОНА, СЛОЖИТЕ
Её ТАК, ЧТОБЫ ГРЯЗНАЯ СТОРОНА НАХОДИЛАСЬ НА
ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ, И ПРОТРИТЕ ТОРЦЫ И
ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА. ПОВТОРИТЕ
ОПЕРАЦИЮ ДВА РАЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧИСТЫХ
САЛФЕТОК, ЧТОБЫ УБИТЬ ВСЕ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ
НА ПОВЕРХНОСТИ УСТРОЙСТВА.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕЛЕФОН ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАН?
ЧИСТКУ УСТРОЙСТВА НУЖНО ПРОИЗВОДИТЬ ПОСЛЕ
ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ. СОВЕТУЕМ ВСЕМ
ПРОТИРАТЬ ТЕЛЕФОН ТРИ РАЗА В ДЕНЬ – ПОСЛЕ
ПРИХОДА НА РАБОТУ, ДО ОВЕДА И ПОСЛЕ ПРИХОДА
ДОМОЙ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ДЕРЖАТЬ СМАРТФОН ВСЕГДА
В ЧИСТОМ СОСТОЯНИИ. ЕЩЁ ОДИН ЭФФЕКТИВНЫЙ
СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 – ОТКАЗ ОТ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНА. ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК
МОЖНО РЕКЕ ТРОГАТЬ ЕГО. ЭТО СВЕДЕТ К
МИНИМАЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ Даже
в том случае, если телефон будет недостаточно
чистым



covid.ruspotrebnadzor.ru

COVID-19

КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ЧЕРЕЗ СМАРТФОН?

- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ РУК. ПОСЛЕ
ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ И ТУАЛЕТА
ВСЕГДА НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ С
МЫЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД, ПОСЛЕ ЧЕГО
НЕОБХОДИМО НАСКОХО ВЫТЕРЕТЬ ИХ БУМАЖНЫМ
ПОЛОТЕНЦЕМ. ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ
АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ ИЛИ ЖИДКОЕ
СРЕДСТВО. ТАК ВСЕГДА МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ
ЧИСТОТУ РУК ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ
ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ВЫМЫТЬ.
- НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ
ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ. ПРИ
ЭТОМ ВАЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДИЛЬНО И ЧЕХОЛ
ТЕЛЕФОНА. ОБРАБАТЫВАТЬ СМАРТФОН ЛУЧШЕ
ВСЕГО САЛФЕТКАМИ ИЛИ ГЕЛЕМ НА ОСНОВЕ
СПИРТА.

НН ДАВАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА, ДЕТЬЯМ!
СИМПТОМЫ COVID-19 ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕТЕЙ НЕ
ОЧЕНЬ ЯРКО ИЛИ ВООБЩЕ МОГУТ НИКАК НЕ
ПРОЯВИТЬСЯ, А ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ВОЗРАСТЕ 60-
ЛЕТ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ МОЖЕТ
ПРОИЗВОДИТЬСЯ, ДА И ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ У
ПОЖИЛЫХ В ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ

**СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ ДЕЗИНФЕКЦИЕЙ СМАРТФОНА ВАШИХ
РОДИТЕЛЕЙ,** ведь именно они сильнее всего
подвержены риску заражения COVID-19. Грязные
смартфоны исключительно заразны!



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как вы сморкали нос, пожевали или чихнули). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфорtnого теплоощущения, не перегревайся и не переохладайся.
В школе надевай сменную обувь.

3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРИЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.
Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.



Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполнни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.
Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.
Береги здоровье скружающих людей.

7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).
Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки – на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.
Перед едой не забывай мыть руки.
Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микрозлементы.

10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпалцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки.
Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.
Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.