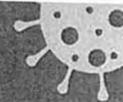




**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**уход за больными
в домашних условиях**



COVID-19

При уходе за больным человеком соблюдайте все рекомендации врача, а также следующие правила:



Не менее 3 раз в сутки измеряйте температуру больного



Часто, но недолго проветривайте помещение, где находится больной



Не менее 2 раз в день проводите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с дезинфицирующим эффектом



Ночью необходимо наблюдать за сном больного, желательно не оставлять его без присмотра



Обеспечьте больному покой, исключив любые посещения, кроме случаев крайней необходимости



Питание должно быть легко усваиваемым, полноценным, выстроенным согласно рекомендациям врача



Следите за соблюдением питьевого режима



Если необходимо, помогайте больному соблюдать правила личной гигиены



Если больной длительно находится в постели, протирайте ему кожу дезинфицирующим раствором, следите за удобным положением в постели и чистотой постельного белья



При резком и внезапном повышении температуры сразу же вызывайте врача

Если медицинские работники приняли решение оставить заболевшего члена семьи на домашнем лечении, лучше всего выделить ему отдельную непроходную вентилируемую комнату.

Если невозможно сделать так, чтобы члены семьи жили в другой комнате, то нужно находиться от больного на расстоянии не менее двух метров.

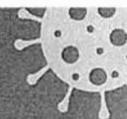
! ВСЕГДА ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

- соблюдайте правила личной и санитарно-эпидемиологической гигиены
- используйте средства индивидуальной защиты
- минимизируйте время общения с больным



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**если вам предстоит
лечение в стационаре**



COVID-19

В условиях распространения коронавирусной инфекции следует быть готовыми к ситуации, связанной с внезапным ухудшением состояния здоровья, и по медицинским показаниям – к госпитализации в лечебное заведение

Что можно подготовить заранее



Документы: страховой полис, амбулаторная карточка (если есть)



Средства личной гигиены: зубная щетка и паста, мыло, туалетная бумага, влажные салфетки, расческа, полотенце, шампунь, используемые косметические средства



Постоянно принимаемые вами лекарства и антисептик



Кружку и тарелку (желательно из небьющихся материалов), ложку, вилку, нож



Одежду для стационара: халат, пижама, спортивный костюм, сменное нижнее белье, тапочки тканевые и резиновые (для душа)



Блокнот и ручку

Что положить непосредственно перед госпитализацией в лечебное заведение



Паспорт или другое удостоверение личности



Мобильный телефон и зарядное устройство к нему



Денежные средства (минимум наличных, основная сумма – на банковской карте)

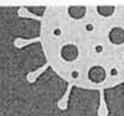


Ноутбук, планшет, электронную книжку и зарядные устройства к ним



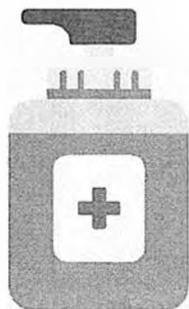
**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**как самостоятельно изготовить
дезинфицирующий состав**



COVID-19

Для изготовления 1 литра антисептика по рецептам, предложенным ВОЗ*, потребуется:



Вариант 1

- 830 мл этанола (концентрация 96%)
- 40 мл перекиси водорода (3%)
- 15 мл глицерина (98%)
- 115 мл дистиллированной или кипячёной воды



Вариант 2

- 750 мл изопропилового спирта (концентрация 99,8%)**
- 40 мл перекиси водорода (3%)
- 15 мл глицерина (98%)
- 195 мл дистиллированной или кипячёной воды

* Всемирная организация здравоохранения

** данный спирт категорически нельзя употреблять внутрь, его используют как растворитель лаков, красок, продаётся он в хозяйственных магазинах!

Способ приготовления

- Налить спирт в ёмкость с завинчивающейся крышкой
- Добавить перекись водорода
- Добавить глицерин (он прилипает к стеклу, поэтому сначала ополосните мерный стаканчик охлаждённой кипячёной водой, а затем налейте глицерин)
- Долить дистиллированную или охлаждённую кипячёную воду
- Быстро закрыть ёмкость крышкой, чтобы исключить испарение
- Размешать раствор путём лёгкого взбалтывания
- Для удобства использования полученный антисептик рекомендуется перелить в небольшие пластиковые флаконы или стеклянные баночки
- Флаконы (ёмкости) необходимо выдержать 72 часа - это уничтожит вредные микроорганизмы, которые могли присутствовать во флаконах

- Дезинфекция растворами с концентрацией менее 60% этанола или 70% изопропилового спирта бесполезна
- Не следует заменять спирты водкой — в ней содержится недостаточный объем спирта для приготовления антисептика
- Не используйте для дезинфекции спирт в чистом виде, это приводит к сухости кожи, раздражению, зуду, появлению микротрещин на коже, в которые может проникнуть вирус



Узнайте, что интересует вашего ребенка и, с учетом его возраста, найдите соответствующий интернет-портал



ЗАНИМАТЕЛЬНОЕ ОБЖ

Детские порталы, которые научат ваших детей основам безопасности жизнедеятельности – правилам поведения и оказания помощи в любых ситуациях: портал детской безопасности МЧС России «Спас Экстрим», «Дорога безопасности», «ОБЖ.РУ» и другие



УМНИКИ И УМНИЦЫ

Если ребенку нравится учиться и узнавать новое, даже если нет школьных занятий, поддержите его в этом. Для юных ученых сайты: «Умники и Умницы», «Виртуальная лаборатория по химии», «Физика от Побединского», «Наука 2.0» и другие



ПРОЧЕМ КНИГУ ВМЕСТЕ

Совместное чтение книг – прекрасное и полезное занятие для родителей и детей. Сайт «Книги детства», Детская электронная библиотека «Пескарь» - здесь собраны все лучшие рассказы и сказки для детей русских и зарубежных писателей, а также сказки народов мира



ТЕАТР – ДЕТЯМ

Многие детские спектакли сегодня можно посмотреть в записи или в прямом эфире



ВИРТУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО

Приобщайте ребенка к искусству и посетите вместе с ним известные музеи нашей страны и мира: «Эрмитаж», «Политехнический музей», «Третьяковская галерея», изобразительных искусств имени А. С. Пушкина, музеи Московского Кремля, «Лувр», «Британский музей» и другие



ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ

Зоопарки мира предоставляют возможность наблюдать за животными в онлайн-режиме



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ



COVID-19

Социальное дистанцирование – набор действий для замедления распространения инфекций, в основе которого – добровольное сокращение человеком близких контактов с другими людьми.



Социальное дистанцирование и самоизоляцию необходимо соблюдать с начала объявления пандемии коронавируса



Оптимальная дистанция с другими людьми – не менее двух метров



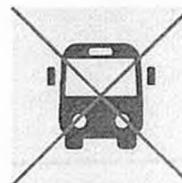
Выполняется **ВСЕМИ** людьми: здоровыми и теми, кто может быть инфицирован или уже подвергся инфицированию Covid-19, но находящимися в бессимптомной стадии



За продуктами идите, когда в магазине меньше всего посетителей

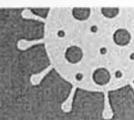


В социальное дистанцирование входит самоизоляция (по возможности). Выходить из дома необходимо только при крайней необходимости. Лучше перейти на удалённую работу или дистанционное обучение



Избегайте поездок в общественном транспорте в часы пик

Невозможно полностью «исключить» себя из общества, поэтому задача каждого гражданина – уменьшить своё участие в распространении болезни. Это позволит обеспечить безопасность самого гражданина и снизить риск инфицирования для окружающих.



В условиях распространения коронавируса закрываются детские сады, школы. Вместе с радостью от отмены занятий дети могут испытывать тревогу и страх по поводу самой ситуации, ее последствий, а также в связи с необходимостью продолжать учёбу после длительного перерыва.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ



Чаще общайтесь, не высказывая беспокойства, установите с ребёнком доверительные отношения



Ограничьте количество просматриваемой и читаемой детьми информации



Рассказывайте ребёнку о ситуации, чтобы он понимал происходящее и был уверен в том, что находится в безопасности



Сами сохраняйте спокойствие и адекватное отношение к происходящему – будьте для ребёнка образцом для подражания



Доступно и понятно отвечайте на все вопросы ребёнка



Напоминайте ребёнку о правилах личной гигиены и о необходимости соблюдения вводимых в регионе ограничений

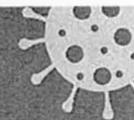


Помогите ребёнку составить распорядок дня и придерживаться его, определив время для учебных и любимых занятий



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**правила поведения
в режиме самоизоляции**



COVID-19

Самоизоляция – это добровольная изоляция от других людей. Режим самоизоляции применяется для прибывших из стран, в которых сложилась неблагоприятная ситуация по количеству заражений, для тех, кто заразился, но болеет в легкой форме, и тех, кто находится под подозрением, как возможный переносчик инфекции. При отсутствии признаков заболевания самоизоляция завершается после 14 дней.

Если вы находитесь в режиме самоизоляции



Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время



Запрещены личные контакты с лицами, осуществляющими доставку



Договоритесь с родственниками, волонтерами, соседями об обеспечении вас продуктами, и выносе мусора. Бытовой мусор упаковывайте в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывайте и выставляйте за пределы квартиры



Оплачивайте покупки через электронный кошелек, мобильные приложения различных банков, сайт или мобильное приложение портала «Госуслуги»

ВАЖНО! Вы можете покинуть место изоляции только в исключительном случае, когда вашей жизни или здоровью угрожает опасность (пожар, взрыв газа, обвал конструкций и др.).

Соблюдайте правила личной гигиены



Перед приемом пищи, после посещения туалета и др., мойте руки теплой водой с мылом или обрабатывайте антисептиками



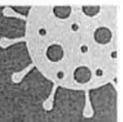
Регулярно проветривайте и проводите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом

При вызове сотрудников спецслужб или медицинских работников вы обязаны указать свой статус «изолированного».



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**как справиться со стрессом
во время пандемии COVID-19**



COVID-19

Страх и беспокойство по поводу COVID-19 могут вызывать сильные отрицательные эмоции как у взрослых, так и у детей. Все по-разному реагируют на стрессовые ситуации, однако преодоление стресса, как и сам стресс, является процессом, которым можно и нужно управлять.

9 способов уменьшить тревожность и стресс



Ограничьте количество читаемой и просматриваемой информации о ситуации с коронавирусом, определите для себя время и частоту просмотра материалов



Социальные сети – наиболее активный источник фейковой информации, будьте внимательны, становясь их пользователями



Соблюдайте медицинские рекомендации и правила личной гигиены во время угрозы пандемии – это придаст вам уверенности в состоянии защищённости



Соблюдайте рекомендации органов власти вашего региона по вводимым ограничениям



Если произошла разлука с близкими, общайтесь с ними чаще – по телефону, скайпу, электронной почте



Займитесь делами, которые отвлекут ваши мысли от ситуации с распространением COVID-19 – хобби, чтение книг, просмотр любимых фильмов, рисование, домашняя уборка и другое



Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физкультурой, высыпайтесь



Поговорите о своём состоянии с человеком, которому доверяете



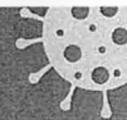
Если вы не можете справиться самостоятельно с переживаниями, которые испытываете, обратитесь в службу неотложной психологической помощи

Впишите сюда номер службы психологической помощи вашего региона:



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**как защитить себя от вирусов
в магазине**



COVID-19

Простые правила безопасности, снижающие риск заражения коронавирусом:



Идите за продуктами в то время, когда в магазине меньше всего посетителей.
По возможности, соблюдайте от них дистанцию в 1 метр.



Наденьте маску при входе в магазин. Следите за тем, чтобы не касаться рта или носа руками, которыми вы держались за корзинку или тележку. Возьмите перчатки.



Старайтесь оплачивать покупки картой или приложением на смартфоне.
Это позволит сократить контакт с кассиром и избавит вас от прикосновений к купюрам.



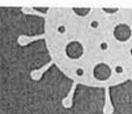
Вернувшись домой, вымойте руки и разберите покупки.
Продукты в твёрдой упаковке – пластиковой, металлической или стеклянной – моются водой и мылом.
Такая обработка легко смывает микробы.



Еще раз вымойте руки, а затем протрите кухонные поверхности,
куда вы выкладывали продукты.



Овощи и фрукты тщательно мойте. Зелень, помидоры и огурцы можно замочить
на 10-15 минут в воде, а затем их нужно хорошо промыть под проточной водой.
Можно использовать нейтральное моющее средство, которое после мытья следует тщательно смыть.



19 марта 2020 года в 85 регионах России введен режим повышенной готовности из-за угрозы распространения коронавируса

❗ Что такое режим повышенной готовности?

Это режим функционирования федеральных органов исполнительной власти, организаций, учреждений, а также органов самоуправления в готовности к оперативному реагированию и усилению профилактических мероприятий.

❗ Когда вводится режим повышенной готовности?

Режим повышенной готовности вводится, когда есть угроза возникновения чрезвычайной ситуации на определенной части территории России или в отдельной местности.

❗ Что **могут** делать органы власти при режиме повышенной готовности?

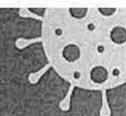
-  ограничивать доступ людей и транспортных средств на территорию, где есть угроза чрезвычайной ситуации;
-  определять порядок использования транспорта, средств связи и оповещения, а также другого имущества, принадлежащего как государству, так и организациям;
-  приостанавливать деятельность организаций, если существует угроза безопасности жизнедеятельности их работников и других граждан, которые находятся на их территориях.

❗ Что **должны** делать органы власти при режиме повышенной готовности?

- ЧС** осуществлять прогнозирование развития чрезвычайной ситуации и ее масштабов;
-  информировать население о приемах и способах защиты;
-  принимать меры по предупреждению возникновения чрезвычайной ситуации, снижению размеров ущерба, а также повышению безопасности населения и территорий.

❗ Что **обязаны** делать граждане?

-  выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;
-  изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты;
-  соблюдать меры безопасности в быту и трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины.



Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. За нарушение режима самоизоляции, определенного постановлением эпидемиологической службы, может наступить административная или уголовная ответственность.

Административная ответственность:

часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ и часть 1 статьи 19.5 КоАП РФ, а также статья 6.3 КоАП РФ –

«Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения»

! В случае, если человек с подозрением на коронавирус нарушил режим самоизоляции (например, пошел гулять на улицу), он может быть оштрафован на сумму от 100 до 1000 рублей.

Уголовная ответственность:

часть 1 ст. 236 УК РФ — «Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей»

Если человек, находящийся на карантине, игнорировал условия пребывания в изоляции и заразил других людей, в том числе и своих близких, то его ждет наказание в виде:

- штрафа в размере до 80 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода за период до шести месяцев;
- либо лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет;
- либо обязательных работ на срок до 360 часов;
- либо исправительных работ на срок до одного года;
- либо ограничение свободы на срок до одного года.

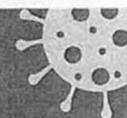
В том случае, если кто-то из зараженных умрет, то нарушителю режима самоизоляции грозит наказание в виде:

- обязательных работ на срок до 480 часов,
- либо исправительных работ на срок от 6 месяцев до 2 лет,
- либо принудительных работ на срок до 5 лет,
- либо лишения свободы на 5 лет.



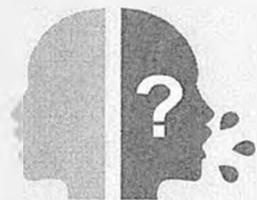
**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**средства индивидуальной защиты
от коронавирусной инфекции**



COVID-19

При возможном контакте с потенциальным больным



Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки
Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля



В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительное время

При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3* и защитные очки



Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля

При наличии симптомов вирусного заболевания



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1*, FFP2* и FFP3*, без клапана выдоха

В исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски и не попадали во внешнюю среду

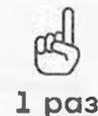
Соблюдайте следующие правила:



тщательно мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



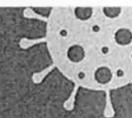
респираторы целесообразно применять однократно в течение 8 часов

* В соответствии с ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001+A1:2009)



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**дезинфекционные мероприятия
в период эпидемии**



COVID-19

На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение профилактической дезинфекции:

 **Обработку входных зон, а именно – ручки дверей, двери, поручни и т.д., объекты, которые непосредственно вступают в контакт с руками. Частота проведения мероприятий зависит от проходимости входной зоны.**

 **Регулярное проветривание помещений.**

 **Наличие средств для мытья рук в санитарно-бытовых помещениях обеззараживание воздуха в помещениях – необходимо ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (рециркуляторы), которые возможно применять круглосуточно в присутствии людей (холлы, кабинеты).**

 **Ежедневную влажную уборку с использованием дезинфекционных средств.**

 **Очистку и дезинфекцию системы вентиляции и кондиционирования воздуха (не реже 1 раза в месяц).**

ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК:

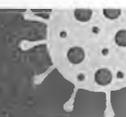
- Проводится дезинфекция всех поверхностей в рабочем кабинете, предметов обстановки, дверных ручек, подоконников, столов, стульев, тумбочек. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами (при отсутствии людей)
- Личные предметы обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств
- Столовую посуду моют в посудомоечных машинах при температуре не менее 65 градусов

СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ:

Обработку необходимо производить с использованием зарегистрированных дезинфекционных средств. Надежный результат достигается при использовании дезинфекционных средств из группы окислителей: хлорактивных и кислородактивных соединений.

ПОМНИТЕ!

Основной способ предупреждения заболевания — соблюдение мер личной гигиены. Обязательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд, старайтесь грязными руками не дотрагиваться до лица и глаз. Руки также можно протирать спиртосодержащими антисептиками.



Способы воздействия мошенников на людей в период коронавирусной инфекции

SPAM!



Письма от ВОЗ с ссылками, ведущими на зараженные или поддельные страницы



Сбор пожертвований на борьбу с коронавирусом



Предложения о продаже тестов на коронавирус



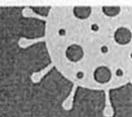
Как не стать жертвой мошенников:

- Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса
- Не переходите по ссылкам из подозрительных писем
- Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (is.gd, ls.gd, bit.ly и т.д.), то удалите письмо
- Реальные сервисы не рассылают писем с просьбами сообщить свои учетные данные, пароль и прочее
- Если вы получили SMS, в котором содержится просьба обновить платежные или прочие реквизиты – удалите его
- В случае сомнений позвоните в свой банк на официальный телефон



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

меры безопасности в транспорте и общественных местах



COVID-19



Самое эффективное средство, которое помогает замедлить распространение коронавирусной инфекции, – сокращение количества социальных контактов. Рекомендуем переносить, по возможности, необязательные поездки в общественном транспорте с часов пик на другое время.



Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Также вирус передается воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе) и контактно-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода).



Ношение масок поможет ограничить распространение вируса. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она неэффективна на открытом воздухе.



Коронавирус, как и вирус гриппа, легко распространяются через слизистые, поэтому избегайте дотрагиваться до носа, глаз или рта.



Сократите прикосновения к любым поверхностям и предметам в общественных местах. По возможности носите перчатки.



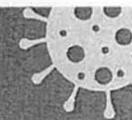
Рекомендуем носить с собой антисептическое средство для рук, чтобы в случае необходимости вы смогли их продезинфицировать.



Риск передачи инфекции повышается, если вы едите из посуды или общих упаковок, из которых другие люди брали руками пищу (например, чипсы, орехи, сухарики и другие снеки).



Держите при себе 1-2 упаковки одноразовых салфеток. Всегда прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете. Использованную салфетку сразу выбрасывайте, не используйте повторно.



Дистанционное обучение ребёнка родители могут сделать максимально эффективным и безопасным

Организируйте процесс обучения:

- подготовьте домашнее учебное место;
- проверьте работу компьютера;
- обеспечьте возможность доступа к онлайн-обучению;
- помогите ребёнку составить режим дня;
- продумайте, как и в какое время ребёнок будет питаться и отдыхать;
- если дома не будет никого из взрослых, сможет ли ребёнок сам подогреть пищу;
- продумайте, чем ребёнок будет заниматься в свободное время, когда запрещено выходить на улицу.

Обеспечьте безопасность ребёнка, объяснив ему возможные риски, как их избежать и как действовать в случае необходимости.

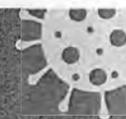
Возможные риски в квартире:

- возникновение пожара при использовании бытовых электроприборов и компьютерной техники, спичек, зажигалок;
- травмы при пользовании острыми, режущими и колющими предметами;
- отравления лекарствами;
- возникновение экстремальной ситуаций, связанной с прорывом системы водоснабжения, отключение света и пр.
- звонки в дверь или по телефону посторонних людей.

Если за ребёнком присматривает кто-то из родственников или соседей, определите сколько раз в день и в какое время вы созваниваетесь. Выход ребёнка на улицу и другие действия должны с вами согласовываться.

Обязательно постарайтесь каждый вечер максимально общаться с ребёнком, чтобы знать не только о проблемных вопросах, которые могут возникнуть, но и о его эмоциональном состоянии.

Разместите на видном месте **список телефонов экстренных служб и членов семьи, адрес квартиры, ключи от входной двери**. В экстремальной ситуации это может помочь детям и взрослым.



COVID-19: куда и как обращаться за помощью и консультацией?

В России работают несколько круглосуточных горячих линий, позвонив на которые граждане могут получить различную информацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах и действиях после обнаружения симптомов новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

8-800-2000-112*	Единая горячая линия Российской Федерации (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией)
8-800-555-49-43*	Горячая линия Роспотребнадзора (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посетил зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)
8-800-707-88-41*	Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции)
8-800-550-99-03*	Горячая линия Росздравнадзора (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках)
8(495) 870-45-09*	Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы

*Звонки на указанные телефоны – бесплатные по всей России

В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавирусу.

Узнайте и напишите здесь этот телефон: _____

Если у вас есть симптомы инфекционного заболевания и неожиданно сложилась экстремальная ситуация, требующая помощи специалистов, то обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщайте о наличии у вас заболевания.

Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб, которые приедут к вам на помощь.

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

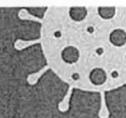
101 Спасатели
и пожарные

102 Полиция

103 Скорая помощь

104 Аварийная
газовая служба

ВАЖНО! Повесьте памятку в своем доме на видном месте, чтобы в случае необходимости она всегда была под рукой.



Важно наладить всю необходимую инфраструктуру на своем домашнем компьютере, чтобы рабочий софт не пересекался с личным. Можно попробовать завести отдельный профиль или использовать дополнительный браузер, чтобы вкладка рабочей почты не накладывалась на вкладку с личными страницами.

В домашнюю обстановку стоит перенести и некоторые офисные ритуалы, например перерыв на кофе, и периодически делать разминку, так как, оставаясь дома, вы начинаете в разы меньше двигаться. Также лучше оборудовать специальное место, где вы будете заниматься только рабочими делами, чтобы не отвлекаться на другие дела.

Простые советы по организации работы дома:



Выделите зону в своей квартире, где будете работать.
Можно даже переодеваться в рабочую одежду.



Сделайте для себя определенный распорядок дня.
Это дисциплинирует.



Обязательно планируйте свое рабочее время.
Составьте список задач, выполняйте их и вычеркивайте.

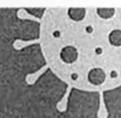


При работе дома вы будете меньше двигаться,
поэтому обязательно занимайтесь физической активностью.



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

САМОИЗОЛЯЦИЯ
– время возможностей



COVID-19

САМО РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВЫРАЖЕНИЕ

Чем заняться во время самоизоляции



Онлайн уроки,
мастер-классы



Онлайн просмотр
спектаклей, фильмов



Изучение
иностранного языка



Автошкола
онлайн



Виртуальные экскурсии
и выставки



Кулинарные
эксперименты



Навести порядок
в квартире



Занятия физкультурой



Здоровый сон



Чтение книг



Косметический
ремонт



Настольные игры
с детьми