Соблюдайте правила РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА!

Респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем.

Соблюдайте расстояние не менее 1–1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда чихаете или кашляете!

Используйте **одноразовые бумажные салфетки.** Выбрасывайте их сразу после использования!

При отсутствии салфетки кашляйте или чихайте **в сгиб локтя**!

Не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз!

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСА

Социальное дистанцирование направлено на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

Как это работает?

Нужно сократить контакты:

- **за пределами дома и работы – на ¾**
- **на работе – на ¼**

Рекомендации:

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности.
2. Дети могут выходить только с семьей.
3. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.
4. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортклубах.
5. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи.
6. Обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.
7. При выходе из дома необходимо сохранять 1,5–2-метровое расстояние друг от друга.

Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями:

- Старайтесь не принимать никого у себя дома. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.
- Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства, позвоните в учреждение здравоохранения по месту жительства.
- При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) соблюдайте домашнюю самоизоляцию, вызовите врача.

Дополнительные рекомендации:

- Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.
- Открывайте двери не ладонью.
- Постарайтесь не касаться руками лица.
- Как можно чаще мойте руки.
- Как можно чаще проветривайте помещения.
- Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.
- Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.
- Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.
- Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

В каких случаях можно выходить из дома:

- Если требуется получение срочной медицинской помощи.
- Необходимость посещения места работы.
- Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками.
- Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

- На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме.
- Избегать общественного транспорта.
- В общественных местах соблюдать расстояние 1–1,5 м от других людей.
- Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

- Соблюдать расстояние 1–1,5 м между рабочими местами сотрудников.
- Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком.
- Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИИ COVID-19

для работников сферы соцобслуживания населения, почтовых отделений, волонтеров

Перед началом работы оцените свое самочувствие и измерьте температуру тела. Данные о самочувствии внесите в журнал.

В случае появления симптомов острой респираторной инфекции (повышение температуры тела, кашель) незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью!

При общении с лицами, которым оказывается помощь, используйте средства индивидуальной защиты органов дыхания (маска, перчатки тканевые).

Важно знать!

Одна маска используется не более 2 часов.
Не касайтесь руками закрепленной маски.
Одноразовую маску нельзя использовать повторно.
Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Проводите антисептическую обработку рук перед каждым посещением граждан.

Важно знать!

Антисептик наносится в небольшом количестве на сухие руки и тщательно втирается в ладонные, тыльные и межпальцевые поверхности кожи рук до полного высыхания.

Соблюдайте минимальное расстояние (1–1,5 м) от лиц, у которых имеются признаки респираторной инфекции.

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСА

Социальное дистанцирование направлено на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания

Как это работает?

Нужно сократить контакты
- за пределами дома и работы на ¾
- на работе – на ¼

Рекомендации:

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности.
2. Дети могут выходить только с семьей.
3. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.
4. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортклубах.
4. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи.
5. Обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.
6. При выходе из дома необходимо сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга.

Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями

- Старайтесь не принимать никого у себя дома. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.
- Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства, позвоните в учреждение здравоохранения по месту жительства.
- При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) соблюдайте домашнюю самоизоляцию, вызовите врача.

Дополнительные рекомендации

- Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.
- Отрывайте двери не ладонью.
- Постарайтесь не касаться руками лица.
- Как можно чаще мойте руки.
- Как можно чаще проветривайте помещения.
- Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.
- Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.
- Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.
- Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

В каких случаях можно выходить из дома:

- Если требуется получение срочной медицинской помощи.
- Необходимость посещения места работы.
- Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками.
- Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

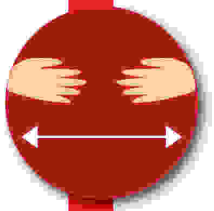
- На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме.
- Избегать общественного транспорта.
- В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.
- Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

- Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.
- Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком.
- Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

Соблюдайте правила РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА!

Респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем.



Соблюдайте расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда чихаете или кашляете!

Используйте одноразовые бумажные салфетки. Выбрасывайте их сразу после использования!

При отсутствии салфетки кашляйте или чихайте в сгиб локтя!

Не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз!