



АЛКОГОЛЬ И COVID-19

(ПРАВДА, МИФЫ, ФАКТЫ)

COVID-19



В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 МНОГИХ ЛЮДЕЙ ИНТЕРЕСУЮТ ВОПРОСЫ:

- МОЖНО ЛИ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19?
- ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛКОГОЛЬ КАК - ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО, ПРИНИМАЯ ЕГО ВНУТРЬ?
- КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ COVID-19 И АЛКОГОЛЬ?



КАКОВО ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПРИЁМЕ ВНУТРЬ?

ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В АЛКОГОЛЕ, В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПОДВЕРГАЕТСЯ РАСПАДУ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ. САМЫЙ ОПАСНЫЙ ИЗ НИХ - АЦЕТАЛЬДЕГИД, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ЯДОМ, ВЫЗЫВАЕТ ПОРАЖЕНИЕ КЛЕТОК И ТКАНЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА: МОЗГ, ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ, ЭНДОКРИННАЯ И ИММУННАЯ СИСТЕМЫ.

ЧЕЛОВЕКУ, ЗАРАЗИВШЕМУСЯ COVID-19, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ПРОТИВОПОКАЗАНО!

ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ КАК ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕГО СРЕДСТВА
АЛКОГОЛЬ ДЛЯ НАРУЖНОЙ ОБРАБОТКИ ПРИМЕНЯЕТСЯ В ДВУХ СЛУЧАЯХ:

ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК И ПРОТИРАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ (СТЕКЛО, ПЛАСТИК, МЕТАЛЛ И ДР.) И ПРЕДМЕТОВ (ДВЕРНЫЕ РУЧКИ, ВЫКЛЮЧАТЕЛИ, КНОПКИ ЛИФТА, КЛЮЧИ И Т.Д.).

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА С СОДЕРЖАНИЕМ АЛКОГОЛЯ КРЕПОСТЬЮ НЕ НИЖЕ 65°. МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ - ЭТАНОЛ, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ ЭТИХ СРЕДСТВ, РАЗРУШАЕТ БЕЛКОВУЮ ОБОЛОЧКУ ВИРУСА (ПРОИСХОДИТ Т.Н. «ДЕНАТУРАЦИЯ»).

КРЕПОСТЬ ВОДКИ НЕ ПРЕВЫШАЕТ 45°, А ПОТОМУ РАССЧИТЫВАТЬ НА ЕЁ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ, НЕ ПРИХОДИТСЯ.

ДОПУСКАЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ ВОДКИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК ТОЛЬКО ПОСЛЕ ИХ ТЩАТЕЛЬНОГО МЫТЬЯ С МЫЛОМ



СМОЖЕТ ЛИ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19?

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ФОРМИРОВАНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И МОЖЕТ ПРИ ВЕСТИ К ЗАПОЮ. ОСЛАБЛЯЯ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, АЛКОГОЛЬ ПОДВЕРГАЕТ ЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19



МОЖНО ЛИ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УЖЕ ЗАБОЛЕЛ COVID-19?

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УЖЕ ЗАБОЛЕЛ COVID-19, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ЕМУ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНО: ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОСЛОЖНЕНИЯМ ЗАБОЛЕВАНИЯ. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19, БЛОКИРУЕТ ДЕЙСТВИЕ МЕДИКАМЕНТОВ. ВЫВОД ПРОДУКТОВ РАСПАДА АЛКОГОЛЯ ПРОИСХОДИТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ. ЭТО НАНОСИТ ПО НИМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УДАР. ТОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА УГНЕТАЕТ РЕАКТИВНОСТЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И СНИЖАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА ИНФЕКЦИИ

АЛКОГОЛЬ И COVID-19 НЕСОВМЕСТИМЫ!

МИФ О ТОМ, ЧТО ВОДКА СПАСЁТ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА ОТ ВСЕГО, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОТ COVID-19, НЕ РАБОТАЕТ!

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19 ЛИШЬ УСУГУБЛЯЕТ ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ!

НЕ СУЩЕСТВУЕТ РАЗРЕШЕННОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ!

НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ С АЛКОГОЛЕМ, НЕ ТЕРЯЙТЕ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА, ДОВЕРЯЙТЕ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ ЕЁ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТОГДА ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!





КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

КОРОНАВИРУС И ДЕНЬГИ

COVID-19

НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ ХРАНЯТ КОРОНАВИРУС 3 - 4 ДНЯ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НЕ ПРИЗВАЛА К ПРЕКРАЩЕНИЮ ПОЛЬЗОВАНИЯ НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, НО СДЕЛАЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ДЕНЬГИ МОГУТ БЫТЬ ОДНИМ ИЗ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЧИ COVID-19

- БАНКНОТЫ, КОТОРЫЕ ВЫДАЮТСЯ КРЕДИТНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМ, ВЫДЕРЖИВАЮТСЯ В БАНКЕ РОССИИ НЕ МЕНЕЕ 14 ДНЕЙ С МОМЕНТА ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ
- НЕ СЛЕДУЕТ ТРОГАТЬ ЛИЦО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ДЕРЖАЛИ В РУКАХ НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ.
- ЛУЧШЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕСКОНТАКТНЫМИ СПОСОБАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ ОПЕРАЦИЙ

КРЕДИТНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КАРТЫ И КОРОНАВИРУС

ВИРУС НА ПЛАСТИКОВЫХ БАНКОВСКИХ КАРТАХ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ДО 9 ДНЕЙ

- ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ КРЕДИТНОЙ ПЛАСТИКОВОЙ КАРТОЙ, ЕЁ НАДО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ, А РУКИ СЛЕДУЕТ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ. КРОМЕ ТОГО, ВЕЛИК РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПИН-КОДА В БАНКОВСКИХ ТЕРМИНАЛАХ, А ТАКЖЕ В КАССАХ СУПЕРМАРКЕТОВ.

РАБОТА С ДЕНЬГАМИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

КАССИРЫ, ОПЕРАТОРЫ БАНКОВСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАБОТАЮЩИЕ С НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, ДОЛЖНЫ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ РУКИ ПЕРЧАТКАМИ, ЛИЦО - МАСКОЙ, ГЛАЗА - ОЧКАМИ, ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ РАБОЧИЕ ПОВЕРХНОСТИ СРЕДСТВАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ. РУКИ НЕОБХОДИМО ЧАСТО МЫТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ

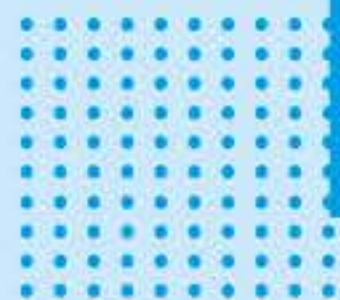




РАССКАЖИ МНЕ ПРО
КОВИД!



COVID-19



ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...



ЧТО ТАКОЕ COVID-19?



ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

- МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ВЕРНУВШИСЬ С УЛИЦЫ КОГДА МОЕШЬ РУКИ - ПОЙ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСЕНКУ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ ПО ВИДЕОСВЯЗИ
- ПОМОГАЙ СВОЕЙ СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ
- ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПОДЕЛИСЬ С НИМ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

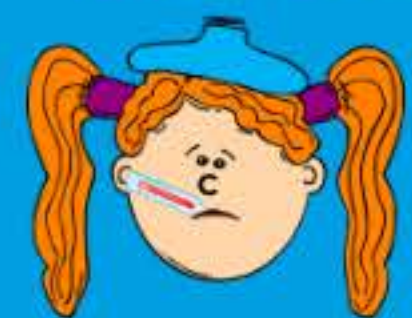


ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ,
ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО
ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ
ЗДОРОВЫМИ



- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ

- ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



- ОН ЗАРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ КАК ВИРУС ГРИППА

- БОЛЬШЕ ВСЕГО ОН ЛЮБИТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ, КОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧИХАЮТ И КАШЛЯЮТ



- ИНОГДА ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ И ДВЕРНЫХ РУЧКАХ



- ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО, ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ И УБЕГАЕТ





ПРО КОВИД-19

КОВИД-19 — ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



КАК ОН ЖИВЕТ?

ЕГО ДОМ - ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА: ЗДЕСЬ ОН РАЗМНОЖАЕТСЯ И ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ
ЕГО ЦЕЛЬ - ПРОБРАТЬСЯ ВНУТРЬ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ЗАРАЖЕНИЕ
ГЛАЗА, НОС И РОТ- ДВЕРИ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ОН МОЖЕТ ВОЙТИ



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?



ВИРУС ПУТЕШЕСТВУЕТ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ ВОДЫ,
КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ ПРИ РАЗГОВОРЕ, КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ
ЕСЛИ ИХ ВДОХНУТЬ - МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ
ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ,
ДВЕРНЫХ РУЧКАХ, ИГРУШКАХ И ДРУГИХ ПОВЕРХНОСТЯХ
ЕСЛИ ИХ ПОТРОГАТЬ – МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ



КАК НЕ ПУСТИТЬ ВИРУС ВНУТРЬ?



ПЛАН ЗАЩИТЫ

- МОЙ РУКИ С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА И УЛИЦЫ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ ИЛИ ПЛАТКОМ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ДЕРЖИСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТЕХ, КТО ЧИХАЕТ ИЛИ КАШЛЯЕТ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ



ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ УЖЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ШКОЛЬНИКОВ

COVID-19

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- **ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ**

ПОСТАВЬТЕ РАБОЧИЙ СТОЛ РЯДОМ С ОКНОМ

- **ИСКУССТВЕННЫЙ СВЕТ**

ДОЛЖЕН ПАДАТЬ СВЕРХУ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮМИНИСЦЕНТНЫХ ЛАМП НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

- **РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО**

НА СТОЛЕ ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ В ТЕТРАДИ, УЧЕБНИКА И КЛАВИАТУРЫ

- **УДОБНЫЙ СТУЛ**

ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСАДКУ



- **ПЕРЕД УРОКОМ**

- СДЕЛАТЬ ЛЕГКУЮ ЗАРЯДКУ
- ПОЗАВТРАКАТЬ
- ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ
- УБРАТЬСЯ В КОМНАТЕ
- ИСКЛЮЧИТЬ ПОСТОРОННИЕ ШУМЫ (ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР)
- ПОДГОТОВИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ДОСТАВКЕ

ГОТОВЫХ БЛЮД **COVID-19**

• СОБЛЮДЕНИЕ КУРЬЕРАМИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА (РЕСПИРАТОР)
- ПЕРЧАТКИ
- ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ САЛФЕТКИ
- КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

• РАБОТА КУРЬЕРОВ

- В ЧИСТОЙ ФОРМЕННОЙ ОДЕЖДЕ
- С ЧИСТЫМИ ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАННЫМИ ЕМКОСТЯМИ (КОРОБАМИ) ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ ГОТОВЫХ БЛЮД
- С ЛИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ КНИЖКОЙ, ОФОРМЛЕННОЙ В УСТАНОВЛЕННОМ ПОРЯДКЕ

• МАРКИРОВКА ГОТОВЫХ БЛЮД ОТРАЖАЕТ:

- НАИМЕНОВАНИЕ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
- КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
- ДАТУ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
- СРОК ГОДНОСТИ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
- УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
- НАИМЕНОВАНИЕ И МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ ИЗГОТОВИТЕЛЯ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ ИЛИ ФАМИЛИЮ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО И МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ - ИЗГОТОВИТЕЛЯ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ



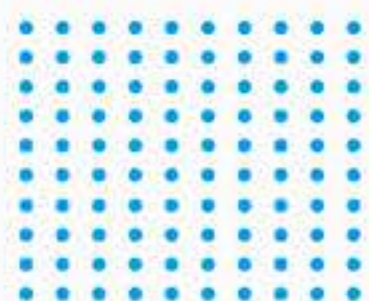
• БЕЗОПАСНОЕ ВРУЧЕНИЕ ЗАКАЗА ПОТРЕБИТЕЛЮ

- БЕСКОНТАКТНАЯ ОПЛАТА ЗАКАЗА С ПОМОЩЬЮ ОНЛАЙН-ОПЛАТЫ И БЕСКОНТАКТНАЯ ДОСТАВКА ЗАКАЗА ПО АДРЕСАМ
- ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНЫЙ ТЕРМИНАЛ - ПРОТИРАТЬ ЕГО ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ ПОСЛЕ КАЖДОГО КЛИЕНТА
- ПРИ ВРУЧЕНИИ ЗАКАЗА КУРЬЕРУ ПО ДОСТАВКЕ ГОТОВЫХ БЛЮД ПОСТАВИТЬ ЕМКОСТЬ (КОРОБ) У ДВЕРИ, ОТОЙТИ ОТ ДВЕРИ НА РАССТОЯНИЕ ОКОЛО 1,5 МЕТРОВ И СООБЩИТЬ О ДОСТАВКЕ КЛИЕНТУ ПО ТЕЛЕФОНУ

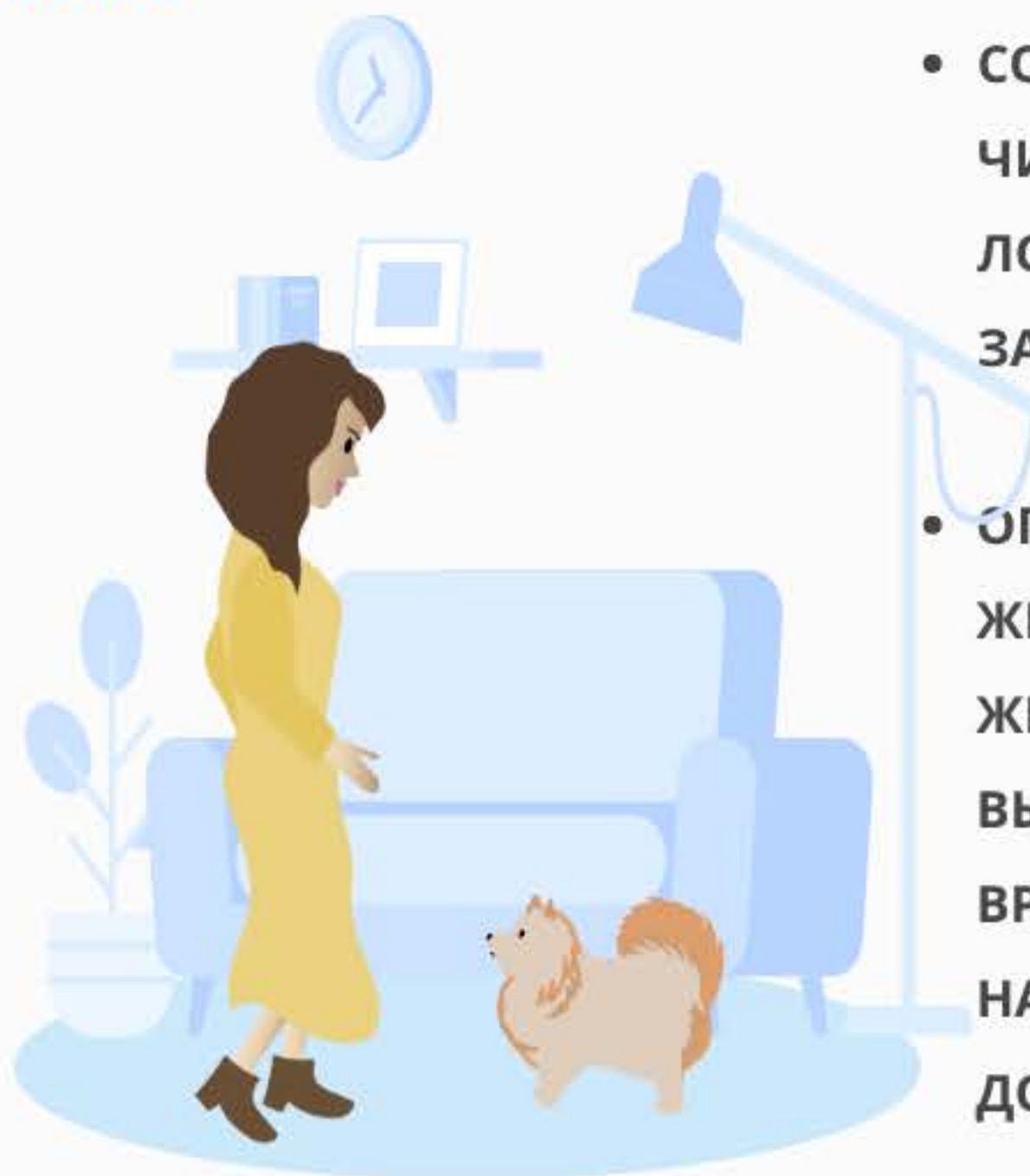


ЕСЛИ В ДОМЕ

СОБАКА



- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ **COVID-19** ПОСПРОСИТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ИЛИ ДРУЗЕЙ ПОМОЧЬ В УХОДЕ ЗА ЖИВОТНЫМ
- ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КОНТАКТИРОВАТЬ С ПИТОМЦЕМ, КОРМИТЬ ЕГО, РАСЧЕСЫВАТЬ, НЕОБХОДИМО ВЫМЫТЬ РУКИ
- ИЗБЕГАТЬ ТЕСНОГО КОНТАКТА С ПИТОМЦЕМ : НЕ БРАТЬ НА РУКИ, НЕ ОБНИМАТЬ, НЕ ЦЕЛОВАТЬ, ИСКЛЮЧИТЬ СОВМЕСТНЫЙ СОН С ПИТОМЦЕМ, НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ОБЛИЗЫВАТЬ ЛИЦО И РУКИ, НЕ КОРМИТЬ ИЗ СВОЕЙ ПОСУДЫ



COVID-19

- СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ» : ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ В САЛФЕТКУ ИЛИ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ, ИСКЛЮЧАЯ ПОПАДАНИЕ ЗАРАЖЕННОГО АЭРОЗОЛЯ НА СОБАКУ
- ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТ ДОМАШНЕГО ЖИВОТНОГО С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И ЖИВОТНЫМИ : ВЫГУЛ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ В МАЛОЛЮДНОЕ ВРЕМЯ (РАНО УТРОМ И ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ) НА РАССТОЯНИИ НЕ БОЛЕЕ 100 МЕТРОВ ОТ ДОМА
- МАСКА ПИТОМЦУ НЕ НУЖНА

В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НЕТ ДОСТОВЕРНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ ТОГО, ЧТО ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ МОГУТ РАСПРОСТРАНЯТЬ ВИРУС



COVID-19 И КУРЕНИЕ



COVID-19

COVID-19 ЕЩЁ ОДНА ПРИЧИНА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВЫШЕ



- ПРИ КАЖДОЙ ЗАТЯЖКЕ ПАЛЬЦЫ С СИГАРЕТОЙ ПОДНОСЯТ БЛИЗКО К ЛИЦУ, ВЕРОЯТНОСТЬ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА В РОТ, НОС, ГЛАЗА- ВОЗРАСТАЕТ



- ПРИ КУРЕНИИ В КОМПАНИИ, ЧАСТО СОКРАЩАЕТСЯ БЕЗОПАСНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ, РИСК ЗАРАЗИТЬ ДРУГ ДРУГА – ВОЗРАСТАЕТ



- ПРИ СОВМЕСТНОМ КУРЕНИИ КАЛЬЯНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОДНОГО МУНДШТУКА, РИСК ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА – ВОЗРАСТАЕТ

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ - ОПАСНЕЕ

- КУРЕНИЕ ПОВРЕЖДАЕТ ЛЁГКИЕ И НАРУШАЕТ ИХ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ, БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ ТЯЖЕЛО
- КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, БОЛЕЗНЬ ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ
- У КУРИЛЬЩИКОВ ВЫШЕ РИСК ПРИСОЕДИНЕНИЯ ВТОРИЧНЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ЧАСТО РАЗВИВАЮТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯ



3 ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ПРЯМО СЕЙЧАС

- РАБОТА ЛЁГКИХ И СЕРДЦА СРАЗУ СТАНЕТ ЛУЧШЕ
- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ, БОЛЕЗНЬ БУДЕТ ПРОТЕКАТЬ ЛЕГЧЕ, ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НАСТУПИТ БЫСТРЕЕ
- РОДНЫЕ, БЛИЗКИЕ, И ОСОБЕННО ДЕТИ НЕ БУДУТ СТРАДАТЬ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ДЫМА



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

КУРЕНИЕ РЯДОМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ: В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, В ТРАНСПОРТЕ, ДОМА- ПОДВЕРГАЕТ КАЖДОГО, КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ, РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ИНФЕКЦИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ, COVID-19



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА

НЕТ ПРИЧИН ПРОДОЛЖАТЬ КУРЕНИЕ



ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ

МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ САЛФЕТКАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ С 70% СОДЕРЖАНИЕМ ИЗОПРОПИЛОВОГО СПИРТА.

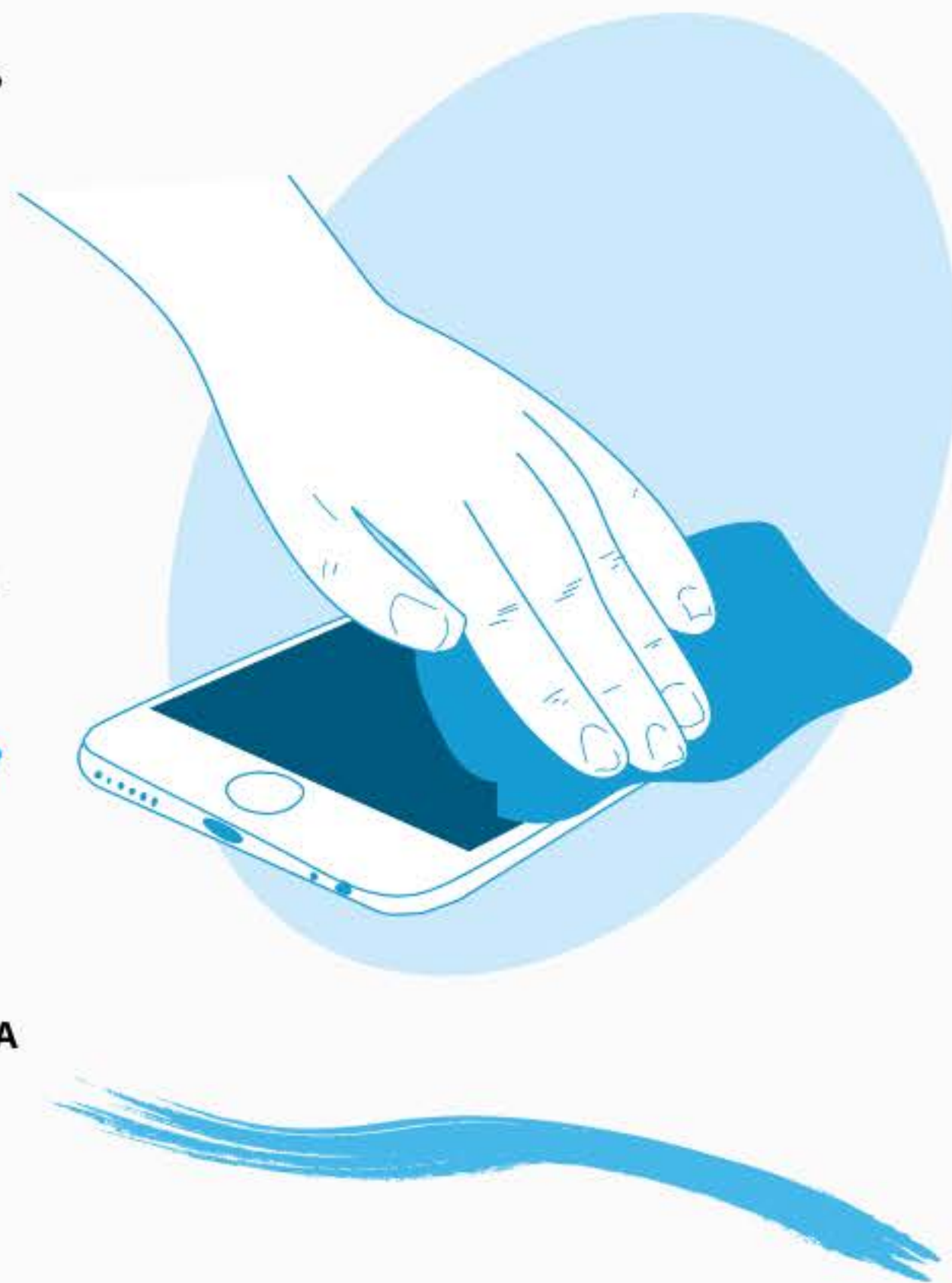
ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ СТЕРЕТЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА, ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

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. СОВЕДУЕМ ВСЕМ ПРОТИРАТЬ ТЕЛЕФОН ТРИ РАЗА В ДЕНЬ – ПОСЛЕ ПРИХОДА НА РАБОТУ, ДО ОБЕДА 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 РЕЖЕ ТРОГАТЬ ЕГО, ЭТО СВЕДЕТ К МИНИМАЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЕЛЕФОН БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО ЧИСТЫМ



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 НАСУХО 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 ОТДЕЛЬНО И ЧЕХОЛ ТЕЛЕФОНА. ОБРАБАТЫВАТЬ СМАРТФОН ЛУЧШЕ ВСЕГО САЛФЕТКАМИ ИЛИ ГЕЛЕМ НА ОСНОВЕ СПИРТА

НЕ ДАВАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ДЕТЯМ! СИМПТОМЫ COVID-19 ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕТЕЙ НЕ ОЧЕНЬ ЯРКО ИЛИ ВООБЩЕ МОГУТ НИКАК НЕ ПРОЯВИТЬСЯ, А ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ВОЗРАСТЕ 60-70 ЛЕТ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ. 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!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНЫХ

ОНЛАЙН-ПОКУПОК

COVID-19

- ПРИ ДОСТАВКЕ ТОВАРА НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ, ПОСМОТРЕТЬ СОДЕРЖАНИЕ ПОСЫЛКИ МОЖНО БУДЕТ НА ПОЧТЕ ТОЛЬКО ПОСЛЕ СОВЕРШЕНИЯ ОПЛАТЫ. РАСХОДЫ НА ПЕРЕСЫЛКУ НЕ УСТРОИВШЕГО ТОВАРА ОБРАТНО НЕСЕТ ПОКУПАТЕЛЬ. КРОМЕ ТОГО, ПОКУПАТЕЛЬ РИСКУЕТ НЕ ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ЗА ТОВАР
- ПЕРЕД СОВЕРШЕНИЕМ ПОКУПКИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ УДОСТОВЕРИТЬСЯ, ЧТО НА САЙТЕ МАГАЗИНА ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ О РЕКВИЗИТАХ ПРОДАВЦА: ФИРМЕННОЕ НАИМЕНОВАНИЕ, МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ С УКАЗАНИЕМ АДРЕСА, РЕЖИМ РАБОТЫ, ОГРН/ОГРИП
- С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ОТНОСИТЬСЯ К МАГАЗИНАМ, ОПЛАТА ТОВАРА В КОТОРЫХ ВОЗМОЖНА ТОЛЬКО ОДНИМ СПОСОБОМ - БЕЗНАЛИЧНЫМ РАСЧЕТОМ. РОСПОТРЕБНАДЗОР НЕ РЕКОМЕНДУЕТ ПЕРЕВОДИТЬ ДЕНЬГИ ЗА ПОКУПКУ НА БАНКОВСКУЮ КАРТУ ФИЗЛИЦ
- УТОЧНИТЬ, БУДЕТ ЛИ НАПРАВЛЕН НА ЛИЧНУЮ ПОЧТУ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЧЕК. В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАМИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОН ДОЛЖЕН НАПРАВЛЯТЬСЯ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ ИЛИ АБОНЕНТСКИЙ НОМЕР

- ПРЕДЪЯВИТЬ ПРЕТЕНЗИЮ САЙТУ-АГРЕГАТОРУ, НА КОТОРОМ ПРОИЗВОДИЛАСЬ ПОКУПКА, МОЖНО В СЛУЧАЯХ, ЕСЛИ О ТОВАРЕ ИЛИ ПРОДАВЦЕ БЫЛА ПРЕДОСТАВЛЕНА НЕДОСТОВЕРНАЯ ИЛИ НЕПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ТОВАР НЕ БЫЛ ПЕРЕДАН В СРОК
- ПОКУПАТЕЛЬ МОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВЫБРАННОГО В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ТОВАРА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ДО ЕГО ПЕРЕДАЧИ, А ПОСЛЕ - В ТЕЧЕНИЕ СЕМИ ДНЕЙ. ЕСЛИ ПРОДАВЕЦ НЕ ПРЕДОСТАВИЛ ИНФОРМАЦИЮ О ПОРЯДКЕ И СРОКАХ ВОЗВРАТА ТОВАРА В ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ В МОМЕНТ ДОСТАВКИ, СРОК ОТКАЗА ОТ ТОВАРА СОСТАВЛЯЕТ ТРИ МЕСЯЦА С МОМЕНТА ЕГО ПЕРЕДАЧИ





ОСТАНОВИМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19! КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД

COVID-19



В СЛУЧАЕ ЖАЛОБ (ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ, КАШЕЛЬ, НАСМОРК, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА) - СДАЙТЕ ТЕСТ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТ НЕ СТАНЕТ ИЗВЕСТЕН



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ, ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК НА ОСНОВЕ СПИРТА



КАШЛЯЙТЕ И ЧИХАЙТЕ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ САЛФЕТКУ, ЧТОБЫ ВЫСМОРКАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ВЫБРОСЬТЕ ЕЕ



НЕ ПОЖИМАЙТЕ РУКИ ПРИ ВСТРЕЧЕ И ПРОЩАНИИ



СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ ДРУГ С ДРУГОМ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ (2 ДЛИНЫ РУКИ)



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ НОСИТЕ МАСКУ



ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОДОЛЖАЙТЕ РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА

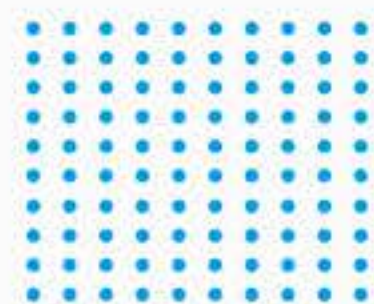


СОХРАНИТЬ КОНТРОЛЬ НАД НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, КОТОРОГО МЫ ДОСТИГЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ИЗ НАС БУДЕТ СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

ОСТАТЬСЯ ДОМА



COVID-19

- **ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ**

ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА И ПРИЧИНЫ КАРАНТИНА, СЛЕДИТЬ ЗА НОВОСТЯМИ, ВЫСЛУШАТЬ И ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

- **ПОМОЧЬ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ**

ПОЗВОНИТЬ УТРОМ, СПРОСИТЬ, ЧЕМ БУДУТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕГОДНЯ, ПРЕДЛОЖИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- **ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ**

СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, НАПРИМЕР, ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ И ТЕМПЕРАТУРЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ, ОЦЕНКА ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ

- **ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ**

ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЛЮБИМЫЕ ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ, ПРИВЕЗТИ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, ГАЗЕТЫ ИЛИ ЖУРНАЛЫ, СБОРНИКИ КРОССВОРДОВ И ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ



- **УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ИХ ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ**

НАУЧИТЬ РОДНЫХ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ, ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ВИДЕОСВЯЗИ, ЧТО СОЗДАСТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ

- **ПОМОЧЬ С ПОКУПКАМИ**

ПОПРОСИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ, В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОКУПКИ, ДОБАВИТЬ В СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСНОСТИ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ

- **ПОДДЕРЖИВАТЬ**

ПОЧАЩЕ ЗВОНИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ПРОШЕДШИМ ДНЕМ, ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО НЕ НАРУШИЛИ КАРАНТИН И ПРОВЕЛИ НАСЫЩЕННЫЙ ДЕНЬ

- **ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ**

СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕЛЕФОНОВ И СЛУЖБ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СВЯЗАТЬСЯ В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ



КОМПЛЕКТ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА РАБОТУ, НА УЧЁБУ, В МАГАЗИН, КИНОТЕАТР, СПОРТЗАЛ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКУ, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:

БУМАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

ЧТОБЫ В НИХ ЧИХАТЬ, СМОРКАТЬСЯ И КАШЛЯТЬ

ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

УБИРАТЬ ВИДИМЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ С РУК И ПОВЕРХНОСТЕЙ

ЧИСТЫЕ ПЕРЧАТКИ

ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ НА НОВЫЕ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ИЛИ КАЖДЫЕ 3 ЧАСА

ЧИСТЫЕ МАСКИ

ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ИЛИ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ

ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ
ДЛЯ БЕЗОПАСНОЙ УТИЛИЗАЦИИ
ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАСОК,
ПЕРЧАТОК, САЛФЕТОК

ГЕЛЬ-САНИТАЙЗЕР

КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С ВОДОЙ И МЫЛОМ

ЖИДКОЕ МЫЛО

МЫТЬ РУКИ ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ВОДА

СПРЕЙ- САНИТАЙЗЕР

ОБРАБАТЫВАТЬ УПАКОВКИ И ПОВЕРХНОСТИ

СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ

ОЧИЩАТЬ ЭКРАНЫ ГАДЖЕТОВ И ПОВЕРХНОСТИ

БУТЫЛКА С ВОДОЙ

УТОЛИТЬ ЖАЖДУ

ЛАНЧБОКС С ЛЁГКИМ ПЕРЕКУСОМ
ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ В СТОЛОВУЮ



egon.rospotrebnadzor.ru

**ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19
ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!**





РАБОТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД COVID-19

1 ОБЩЕЖИТИЕ

- УСТАНОВКА В МЕСТАХ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ - В ХОЛЛЕ, В БЛИЗИ ВХОДА В ОБЩЕЖИТИЕ, В МЕСТАХ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ, ПОМЕЩЕНИЯХ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, САНИТАРНЫХ УЗЛАХ ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК
- ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ВСЕХ ВХОДЯЩИХ В ЗДАНИЕ
- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ ОБЩЕЖИТИЯ (НА 10-12 ДЕНЬ НАБЛЮДЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЕ ЛАБОРАТОРНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ НА COVID-19)
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛА МАСКАМИ, ПЕРЧАТКАМИ, ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, КОЖНЫМИ АНТИСЕПТИКАМИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

2 ПИЩЕБЛОК:

В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА МР 3.1/2.3.6.0190-20 «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ СОХРАНЕНИЯ РИСКОВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19»

3 РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ ДЕЗИНФЕКЦИЮ (ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ) И ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

- ПОМЕЩЕНИЙ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ
- КОНТАКТНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ (ДВЕРНЫХ РУЧЕК, ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ, ПОРУЧНЕЙ, ПЕРИЛ, ПОВЕРХНОСТЕЙ СТОЛОВ И Т.Д.), САНИТАРНЫХ УЗЛОВ - НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 4 ЧАСА





РАБОТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД COVID-19

1

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ ПРОВЕСТИ:

- ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ ПО ВИРУСНОМУ РЕЖИМУ
- ОЧИСТКУ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦИИ, КОНДИЦИОНЕРОВ



2

ПОСТОЯННО

- ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ВСЕХ ВХОДЯЩИХ В ЗДАНИЕ (ТЕРМОМЕТРИЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ 2 РАЗА В ДЕНЬ)
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 1,5-2 МЕТРА
- УСТАНОВКА В МЕСТАХ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ, ПОМЕЩЕНИЯХ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, САНИТАРНЫХ УЗЛАХ ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК
- НЕМЕДЛЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ СТУДЕНТОВ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ
- НЕ ДОПУСКАТЬ СКОПЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
- ОРГАНИЗАЦИЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОГО СБОРА ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ОДНОРАЗОВЫХ МАСОК
- НЕ ПРОВОДИТЬ МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- НЕ ДОПУСКАТЬ К ОЧНОМУ ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ СТАРШЕ 65 ЛЕТ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

3

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

- МАКСИМАЛЬНОЕ РАЗОБЩЕНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП
- ПЕРЕВОД НА ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ ЗАОЧНЫХ И ВЕЧЕРНИХ ГРУПП
- ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗА КАЖДОЙ УЧЕБНОЙ ГРУППОЙ СОБСТВЕННОГО ПОМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ И ПЕРЕРЫВОВ ДЛЯ КАЖДОЙ ГРУППЫ
- ПРИСУТСТВИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (В УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЯХ, ЛЕКЦИОННЫХ ЗАЛАХ) В МАСКАХ
- МОЖНО БЕЗ МАСКИ: ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ТВОРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПЕДАГОГАМ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИЙ
- ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ
- СКВОЗНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ КАБИНЕТА ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ В ОТСУТСТВИЕ СТУДЕНТОВ
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ - ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ, ПРОВЕДЕНИЕ ДЕЗИНФЕКЦИИ КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ
- ПОСТОЯННОЕ НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В САУЗЛАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ
- ПРОВЕДЕНИЕ СИСТЕМНОЙ ИНФОРМАЦИОННО-РАЗЪЯСНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ПЕДАГОГОВ





РАБОТА ДЕТСКИХ САДОВ В ПЕРИОД COVID-19



- ЕЖЕДНЕВНАЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ПРИ ВХОДЕ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ДИСТАНЦИРОВАНИЯ (1,5-2 МЕТРА)
- ИЗОЛЯЦИЯ ДЕТЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ
- УСТАНОВКА ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК НА ВХОДЕ В УЧРЕЖДЕНИЕ И ТУАЛЕТЫ
- ПРИОРИТЕТНО: ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОСПИТАННИКОВ
- НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В ТУАЛЕТНЫХ КОМНАТАХ
- РАБОТА СОТРУДНИКОВ ПИЩЕБЛОКА - В МАСКАХ И ПЕРЧАТКА



РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ:

- ВСЕХ ПОМЕЩЕНИЙ И ПОВЕРХНОСТЕЙ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- ПОСУДЫ
- КУЛЕРОВ И ИХ ДОЗАТОРОВ



ИСКЛЮЧИТЬ:

- ФОРМИРОВАНИЕ ВЕЧЕРНИХ ДЕЖУРНЫХ ГРУПП
- ОБЩЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ РАЗНЫХ ГРУПП
- ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ





РАБОТА ШКОЛЫ В ПЕРИОД COVID-19



- ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ВСЕХ ВХОДЯЩИХ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 1,5-2 МЕТРА
- УСТАНОВКА НА ВХОДЕ В ЗДАНИЕ И В САМУЗЛАХ ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК
- НЕМЕДЛЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ УЧАЩИХСЯ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ

- ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗА КАЖДЫМ КЛАССОМ СОБСТВЕННОГО КАБИНЕТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ НАЧАЛО УРОКОВ И ПЕРЕМЕН ДЛЯ КАЖДОГО КЛАССА
- ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ.
- СКВОЗНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ КАБИНЕТА ПОСЛЕ КАЖДОГО УРОКА В ОТСУТСТВИЕ УЧАЩИХСЯ
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ - ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ, ПРОВЕДЕНИЕ ДЕЗИНФЕКЦИИ КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ
- ПОСТОЯННОЕ НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В САМУЗЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И СОТРУДНИКОВ
- ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ ДЕЗИНФЕКЦИЮ:

- ПОМЕЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН И В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ДНЯ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ



ИСКЛЮЧИТЬ:

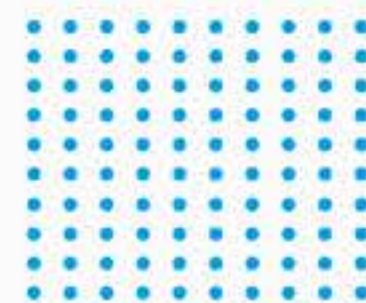
- ОБЩЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН
- ОБЪЕДИНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ В ОДНУ ГРУППУ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
- ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ПИЩЕБЛОК:

- РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ОБЕДЕННЫХ СТОЛОВ ДО И ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ
- ДЕЗИНФЕКЦИЯ СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ И ПРИБОРОВ ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПУТЕМ ПОГРУЖЕНИЯ В ДЕЗРАСТВОР С ПОСЛЕДУЮЩИМ МЫТЬЕМ
- РАБОТА СОТРУДНИКОВ СТОЛОВОЙ В МАСКАХ И ПЕРЧАТКАХ



САНИТАЙЗЕР



COVID-19

ИЛИ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК, – СОВРЕМЕННОЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО
НА ОСНОВЕ СПИРТА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

- ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РЕЕСТРЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА (САЙТ [FP.CRC.RU](http://fp.crc.ru))
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ДЕЙСТВИЯ, ЕСТЬ АКТИВНОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ВИРУСОВ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ С ВИРУСАМИ)
- В СОСТАВЕ НЕ МЕНЕЕ 60% СПИРТА (МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СПИРТА НЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ)



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ИЗУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ (ВНИМАНИЕ НА ВРЕМЯ ЭКСПОЗИЦИИ И КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОДНОКРАТНОЙ ОБРАБОТКИ РУК)
- ТЩАТЕЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РУКИ ПОЛНОСТЬЮ (ЛАДОНИ, МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ)
- ВТИРАТЬ СРЕДСТВО ДО ПОЛНОГО ВЫСЫХАНИЯ, НО НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЬ ПРОЦЕДУРУ)



КОРОНАВИРУС



COVID-19

УБОРКА ДОМА

КОРОНАВИРУС СОХРАНЯЕТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ
НА ПОВЕРХНОСТЯХ ДО ДВУХ-ТРЕХ ДНЕЙ



НАДЕНЬТЕ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ УБОРКИ, ПЕРЧАТКИ И МАСКУ



ПОДГОТОВЬТЕ УБОРОЧНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, МОЮЩИЕ
И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА



ОТКРОЙТЕ ОКНА (ДЛЯ ПРОВЕТРИВАНИЯ)



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДЕТИ И ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ НЕ ПОМЕШАЮТ
УБОРКЕ



НАЧНИТЕ ОЧИСТКУ ПОЛА, КОВРОВЫХ ПОКРЫТИЙ И ДРУГИХ
ПОВЕРХНОСТЕЙ С УДАЛЕНИЯ ВСЕХ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ,
МУСОРА И ПЫЛИ



ЗАТЕМ ПРОТРИТЕ ПОВЕРХНОСТИ С МЫЛЬНОЙ ВОДОЙ
ИЛИ С УНИВЕРСАЛЬНЫМ ЧИСТЯЩИМ СРЕДСТВОМ



ЗАТЕМ НАНЕСИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО
(В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ К НЕМУ)



ПОСЛЕ УБОРКИ: СНИМИТЕ МАСКУ, ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ,
ПОМЕСТИТЕ ИХ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ И УТИЛИЗИРУЙТЕ,
ОТДЕЛИВ ОТ БЫТОВЫХ ОТХОДОВ



ПРИМИТЕ ДУШ И ПЕРЕОДЕНЬТЕСЬ

ДЛЯ УБОРКИ ПОНАДОБЯТСЯ

- ПЕРЧАТКИ
 - ОДНОРАЗОВАЯ МАСКА
 - ОДЕЖДА ДЛЯ УБОРКИ
 - ПЛАСТИКОВЫЕ ПАКЕТЫ ДЛЯ УТИЛИЗАЦИИ МУСОРА
 - ТРЯПКИ ИЛИ ВЕТОШЬ ДЛЯ УБОРКИ
 - МОЮЩИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА
 - ВЕДРО
 - ШВАБРА
- МОЙТЕ ПОЛ ОТ СТЕН К ЦЕНТРУ И ДАЛЕЕ К ВЫХОДУ, НЕ НАСТУПАЙТЕ НА УЖЕ ОЧИЩЕННЫЕ МЕСТА
 - ИСПОЛЬЗОВАННУЮ ПРИ УБОРКЕ ВЕТОШЬ ПРОПОЛОЩИТЕ В ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕМ РАСТВОРЕ И ВЫСУШИТЕ
 - ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ УБОРКЕ ОДНОРАЗОВЫЕ ТРЯПКИ УТИЛИЗИРУЙТЕ ВМЕСТЕ С МАСКОЙ И ПЕРЧАТКАМИ
 - ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА НА ОСНОВЕ СПИРТА (НЕ МЕНЕЕ 60%) ИЛИ ХЛОРА