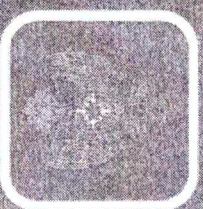


**ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ПО ПРОБЛЕМАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ МЧС РОССИИ**
Федеральный центр науки и высоких технологий

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19**



Москва 2020

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДАУЕТ

правила поведения в условиях
распространения коронавирусной инфекции

COVID-19



По закону

Что нужно знать о режиме повышенной готовности

Ответственность граждан при нарушении режима самоизоляции

1
2-3

Самоизоляция

Правила поведения при режиме самоизоляции для всех жителей

Правила поведения в режиме самоизоляции

Чем заняться во время самоизоляции

Особенности организации работы из дома

Правила кибербезопасности

4
5
6
7
8

Дети

Как помочь ребенку справиться со стрессом во время пандемии COVID-19

Online-ресурсы – чем занять ребенка дома

Основные безопасности дистанционного обучения ребенка

9
10
11

Вне дома

Как защитить себя от вирусов в магазине

Меры безопасности в транспорте и общественных местах

Социальная дистанция

12
13
14

Уход и лечение

Уход за больными в домашних условиях

Если вам предстоит лечение в стационаре

15
16

Средства защиты

Средства индивидуальной защиты от коронавируса и инфекции

Как самостоятельно изготовить дезинфицирующий состав

Дезинфекционные мероприятия в период эпидемии

17
18
19

Без стресса

Как справиться со стрессом во время пандемии COVID-19

20

Экстренные телефоны – оперативная помощь

21

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 организации, 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 проказываемой 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 санитарно-эпидемиологических норм в период режима чрезвычайной ситуации или при возникновении угрозы распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, либо в период осуществления на соответствующей территории ограничительных мероприятий (карантина) может наступить административная или уголовная ответственность (№ 99-ФЗ от 1 апреля 2020 года).

Административная ответственность

(часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ, статья 6.3 КоАП РФ – Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения)

Штрафы за нарушение карантина

- для физических лиц – в размере от 15 тыс. руб. до 40 тыс. руб.
- для должностных лиц – от 50 тыс. руб. до 150 тыс. руб.
- для юридических лиц – от 200 тыс. руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток
- для индивидуальных предпринимателей – от 50 тыс. руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток

Действия (бездействие), повлекшие причинение вреда здоровью человека или смерть человека, если эти действия (бездействие) не содержат уголовно наказуемого деяния, влекут наложение административного штрафа:

- для прожван – штрафы от 150 тыс. руб. до 300 тыс. руб. либо лишение свободы на срок до трех лет
- для должностных лиц – штрафы от 300 тыс. руб. до 500 тыс. руб. или дисквалификация на срок от 1 года до 3 лет
- для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей – штрафы от 500 тыс. до 1 млн руб. или приостановление деятельности на срок до 90 суток

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 короновирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

За нарушение санитарно-эпидемиологических норм в период режима чрезвычайной ситуации или при возникновении угрозы распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, либо в период осуществления на соответствующей территории ограничительных мероприятий (карантина) может наступить административная или уголовная ответственность (№ 99-ФЗ от 1 апреля 2020 года).

Уголовная ответственность

(статья 256 УК РФ – Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей либо создавшее угрозу наступления таких последствий)

Если нарушение норма повлекло по неосторожности массовое заболевание или создание угрозу наступления таких последствий:

- штраф от 500 тыс. до 700 тыс. руб.
- лишение права занимать определенную должность на срок до 3 лет
- принудительные работы, ограничение или лишение свободы на срок до 2 лет

Если нарушение повлекло за собой смерть человека или создало угрозу массового заболевания людей:

- штраф на сумму от 1 млн до 2 млн руб.,
- ограничение свободы до 4 лет
- принудительные работы или лишение свободы на срок до 5 лет

Если нарушение карантина повлекло за собой смерть двух и более людей:

- принудительные работы на срок до 5 лет либо лишение свободы на срок до 7 лет

Ответственность (ст. 13.15 КоАП) за публичное распространение ложной информации – от штрафа в размере 300 тыс. руб. до 5 лет лишения свободы.

МНОГОВЕЩСКИЕ ПОРЯВИЛО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ РЕЖИМЕ ИНФОРМИРУЕ СЪМОКЛОЯЩИИ ДЪ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ

РЕЖИМ ДОМАШНЕЙ САМОИЗОЛЯЦИИ ДЪ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ – это ограничение, которые касаются всех граждан независимо от их возраста. Он вводится для того, чтобы замедлить динамику роста числа заболеваний. При таком режиме необходимо строго соблюдать вводные требования.

Покидать дом можно только в строго регламентированных случаях:



Если есть прямая угроза жизни и здоровью



Для получения неотложной (экстренной) медицинской помощи



Если необходима поездка на работу



Для приобретения продуктов, лекарств и товаров первой необходимости в ближайшем к дому магазине или аптеке



Для выгула домашних животных, при этом территория выгула не должна превышать 100 метров от места проживания



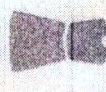
Требуется вынести бытовой мусор



Вынуть обувь



Утилизировать использованные средства индивидуальной защиты, поместив их в отдельный целлофановый пакет



Поменять одежду



Вымыть руки с мылом под теплой водой в течение 20 сек., промыть нос и горло, умыться лицо и глаза

Самостоятельно соблюдайте правила личной гигиены и соблюдайте дистанцию

COVID-19

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

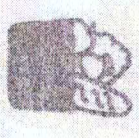
Если вы находитесь в режиме самоизоляции



Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время



Запрещены личные контакты с людьми, 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»

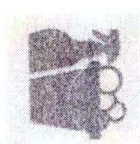
ВАЖНО!

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 моющей-дезинфицирующим эффектом

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

САММО РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВЫРАЖЕНИЕ

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ



Онлайн-уроки,
мастер-классы



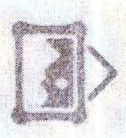
Онлайн-просмотр
спектаклей, фильмов



Изучение
иностранного языка



Автошкола
онлайн



Виртуальные экскурсии
и выставки



Кулинарные
эксперименты



Уборка
квартиры



Занятия физкультурой



Здоровый сон



Чтение книг



Косметический
ремонт



Настольные игры
с детьми

Важно напомнить 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 перемешивалась на вкладку с личными страницами.

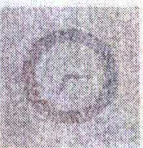
В домашнюю обстановку стоит перенести и некоторые офисные ритуалы, например перебив на кофе, и периодически делать разминку, так как, оставаясь дома, вы начинаете в разы меньше двигаться. Также лучше оборудовать специальное место, где вы будете заниматься только рабочими делами, чтобы не отвлекаться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

Простые советы по организации работы дома

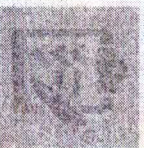
Выделите зону в своей квартире, где будете работать. Можно даже передвигаться в рабочую одежду.



Сделайте для себя отведенный распорядок дня. Это дисциплинирует.

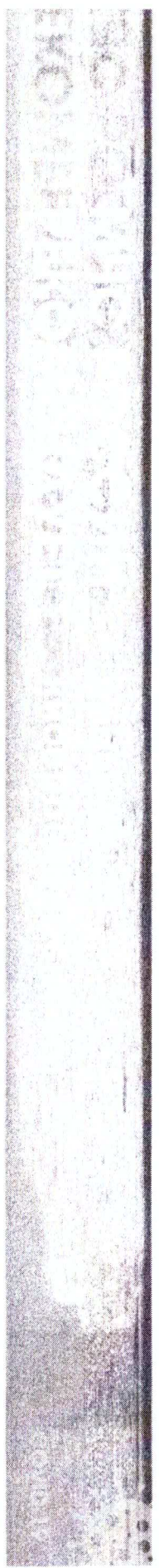


Обязательно планируйте свое рабочее время. Составьте список задач, выполняйте их и вычеркивайте.



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

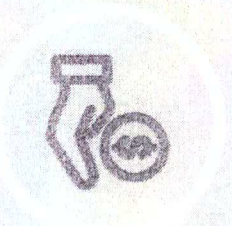




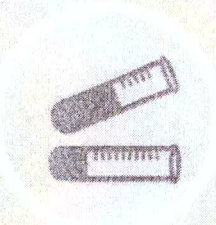
Способы воздействия мошенников на людей в период коронавирусной инфекции



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



Сбор пожертвований на борьбу с коронавирусом



Предложения о продаже тестов на коронавирус

1 Как не стать жертвой мошенников

- Настороженно относиться к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса
- Не переходите по ссылкем из подозрительных писем
- Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (s.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

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 прервать учебу после длительного перерыва.

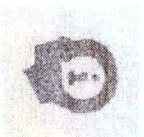
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ



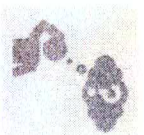
Чаще общайтесь, не высказывайте
беспокойства, установите с ребенком
доверительные отношения



Ограничьте количество
просматриваемой и читаемой
детьми информации



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



Доступно и понятно ответьте
на все вопросы ребенка



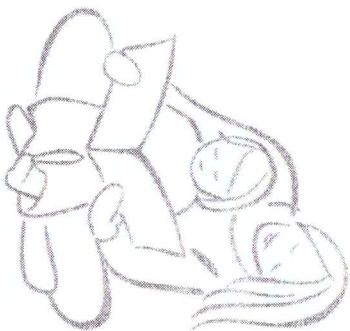
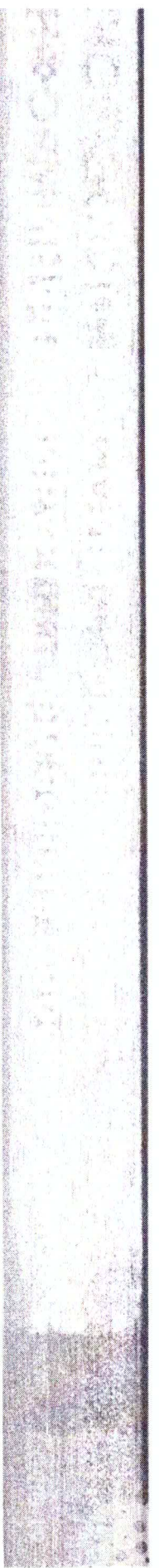
Напомните ребенку о правилах
лучной гигиены и о необходимости
соблюдения вводимых в регионе
ограничений



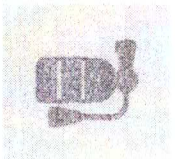
Помогите ребенку составить
распорядок дня и придерживаться его,
определив время для учебных
и любимых занятий



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

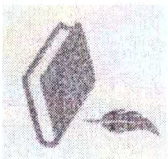


Узнайте, что интересует вашего ребенка, и, с учетом его возраста, найдите соответствующий интернет-портал



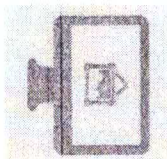
ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ОБЖ

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



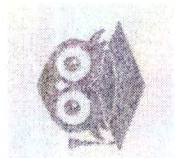
ПРОЧТЕМ КНИГУ ВМЕСТЕ

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



ВИРТУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО

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



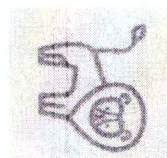
УМНИКИ И УМНИЦЫ

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



ТЕАТР – ДЕТЯМ

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



ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ

Зоопарки мира предоставляют возможность наблюдать за животными в онлайн-режиме

Дистанционное обучение ребенка родители могут сделать максимально эффективным и безопасным

Организируйте процесс обучения:

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

Обеспечьте безопасность ребенка, 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
- отравление лекарствами
- возникновение экстремальной ситуации, связанной с порывом системы водоснабжения, отключением света и пр.
- звонки в дверь или по телефону посторонних людей

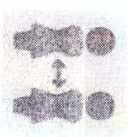
Если за ребенком присматривает кто-то из родственников или соседей, определите, сколько раз в день и в какое время вы созваниваетесь. Выход ребенка на улицу и другие действия должны с вами согласовываться.

Обязательно поспраивайтесь каждый вечер максимально подробно с ребенком, чтобы знать не только о проблемных вопросах, которые могут возникнуть, но и о его эмоциональном состоянии.

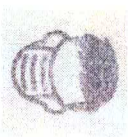
Разместите на видном месте список телефонов экстренных служб и членов семьи, адрес квартиры, ключи от входной двери. В экстремальной ситуации это может помочь детям и взрослым.



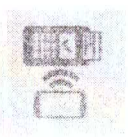
Простые правила безопасности, снижающие риск заражения коронавирусом:



Идите за продуктами в то время, когда в магазине меньше всего посетителей. По возможности, соблюдайте от них дистанцию не менее 2 метров.



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



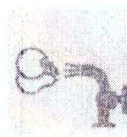
Старайтесь оглаживать покупки картой или приложением на смартфоне. Это позволит сократить контакт с кассиром и избавит вас от прикосновений к кассиром.



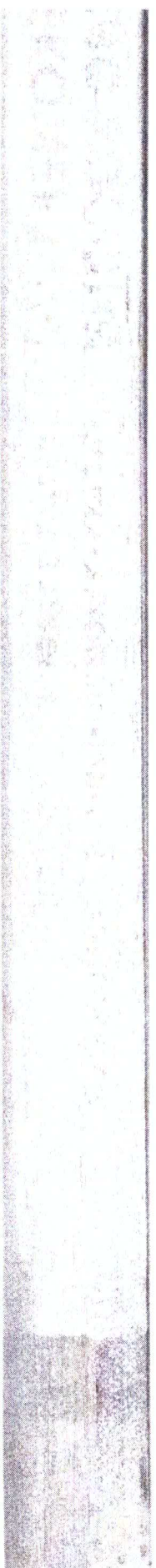
Вернувшись домой, вымойте руки и разберите покупки. Продукты в твердой упаковке – пластиковой, металлической или стеклянной – моются водой и мылом. Такая обработка легко снимает микробы.



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.



Самое эффективное средство, которое помогает замедлить распространение коронавирусной инфекции – сокращение количества социальных контактов. Рекомендуем перенести по возможности необходимые 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 (с пылевыми частицами в воздухе) и контактно-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода).



Ношение масок поможет ограничить распространение вируса. Маска уместна, если вы оказались 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 распространяется через слизистые, поэтому избегайте прикасаться 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 обильно употребляете, 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. Используйте салфетку сразу выбрасывайте, не используйте повторно.

Создаётся дистанцированное – набор действий для замедления распространения инфекции, в основном на добровольном сокращении контактов с другими людьми.



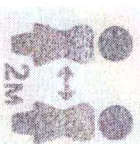
Социальное дистанцирование и самоизоляция необходимо соблюдать с начала объявления пандемии коронавируса



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



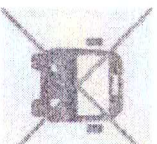
В социальное дистанцирование входит самоизоляция (по возможности). Выходить из дома необходимо только при крайней необходимости. Лучше перейти на удаленную работу или дистанционное обучение



Оптимальная дистанция с другими людьми – не менее 2 метров



За продуктами идите, когда в магазине меньше всего посетителей













Избегайте поездок в общественном транспорте в часы пик

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

ПРОЦЕДУРЫ ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

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, исключите любые посещения, кроме случаев крайней необходимости
-  Питание должно быть легко усваиваемым, полноценным, витаминным 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 вызовите 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 2 метров.

1 ВСЕГДА ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

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

Список вещей для стационара

В зависимости от продолжительности пребывания в стационаре может быть подготовлен и список вещей, связанных с внезапными чрезвычайными ситуациями: дорожная, и по необходимости пожелания – к госпитализации в лечебное заведение

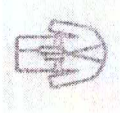
Что можно подготовить заранее



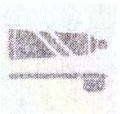
Документы: страховой полис, амбулаторную карточку (если есть)



Постоянно принимаемые вами лекарства и антисептик



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



Средства личной гигиены: зубную щетку и пасту, мыло, туалетную бумагу, влажные салфетки, расческу, полотенце, шампунь, используемые косметические средства



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



Блокнот и ручку

Что положить непосредственно перед госпитализацией в лечебное заведение



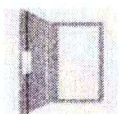
Паспорт или другое удостоверение личности



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



Мобильный телефон и зарядное устройство к нему



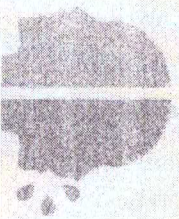
Ноутбук, планшет, электронную книжку и зарядные устройства к ним

При непосредственном контакте с потенциальными больными



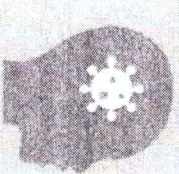
- 1 Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки
- 2 Длительность респираторы обладают эффективностью до 95-99% очистки от аэрозоля
- 3 В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительный время

При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



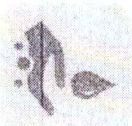
- 1 Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3* и защитные очки
- 2 Длительность респираторы обладают высокой эффективностью до 99% очистки от аэрозоля

При наличии симптомов вирусного заболевания



- 1 Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1*, FFP2* и FFP3*, без клапана выдоха
- 2 В исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности поверхности маски и не попадали во внешнюю среду

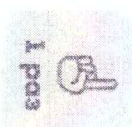
Соблюдайте следующие правила:



Тщательно мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



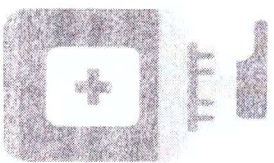
Используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



Респираторы целесообразно применять однократно в течение 8 часов

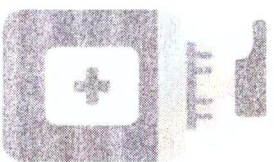
* В соответствии с ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001 + A1:2009)

Для изготовления 1 литра дезинфекции по рецепту, приведенному ВОЗ*, потребуется:



Вариант 1

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



Вариант 2

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

* Всемирной организацией здравоохранения

** Данный спирт исторически назывался углекислым газом, это означает как растворитель для масел, жиров, он продается в хозяйственных магазинах

Способ приготовления

- Налить спирт в емкость с закрывающейся крышкой
- Добавить перекись водорода
- Добавить глицерин (он прилипает к стеклу, поэтому сначала опорожните мерный стаканчик охлажденной кипяченой водой, а затем налейте глицерин)
- Добавить дистиллированную или охлажденную кипяченую воду
- Быстро закрыть емкость крышкой, чтобы избежать испарения
- Размешать раствор путем легкого встряхивания
- Для удобства использования полученный антисептик рекомендуется transferить в небольшие пластиковые флаконы или стеклянные банки
- флаконы (емкости) необходимо выдерживать 72 часа – это уничтожит вредные микроорганизмы, которые могли присутствовать во флаконах

- Дезинфекция растворов с концентрацией менее 60% этанола или 70% изопропанового спирта бесполезна
- Не следует заменять спирты водой – в ней содержится недостаточный объем спирта для приготовления антисептика
- Не используйте для дезинфекции спирт в чистом виде. Это приводит к сухости кожи, ее раздражению, зуду и появлению микротрещин, в которые может проникнуть вирус

На предприятиях работниками обязаны обеспечены проведение профилактической дезинфекции



Обработку входных зон, а именно – ручек дверей, дверей, поручней и т.д., объектов, которые непосредственно вступают в контакт с руками. Частота проведения мероприятий зависит от проходимости входной зоны.



Регулярное проветривание помещений.



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



Ежедневную влажную уборку с использованием дезинфекционных средств.



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

ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК

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

СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ

Обработку необходимо проводить 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, стирать грязными руками не допраиваться до лица и глаз. Руки также можно протирать спиртосодержащими антисептиками.

... которые можно и нужно упрощать.

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 фейк-новости информации. Будьте внимательны, становясь их пользователями



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



Соблюдайте рекомендации органов власти вашего региона по вводным ограничениям



Если произошло 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 заниматься физкультурой, высыпаться



Поговорите о своем состоянии с человеком, которому доверяете



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

Впишите сюда номер службы психологической помощи вашего региона:

Случай 19. Куда обратиться за помощью и консультацией

В России работает несколько круглосуточных горячих линий, по которым вы можете получить разную 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.

ТАБЛИЦА 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 одноразовых перчаток в аптеках)
8-495-870-45-09*	Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы

*Экзони на указанные телефоны – бесплатно 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 сложилось экстремальное положение, требующее помощи специалистов, то, обращайтесь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщите о наличии у вас заболевания.

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

Назовите как телефоны вашего оператора связи:

101 Спасатели
и пожарные

102 Полиция

103 Скорая помощь

104 Аварийная
государственная служба

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