

[Постановление № 603 "О создании оперативного штаба по профилактике COVID-19..."](#)



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

правила поведения в условиях
распространения коронавируса

По закону

Что нужно знать о режиме повышенной готовности

Ответственность граждан при нарушении режима самоизоляции

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

Дети

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

Online-ресурсы – чем занять ребенка дома

Основы безопасности дистанционного обучения ребенка

Вне дома

Как защитить себя от вирусов в магазине

Меры безопасности в транспорте и общественных местах

Социальная дистанция

Уход и лечение

Уход за больными в домашних условиях

Если вам предстоит лечение в стационаре

Средства защиты

Средства индивидуальной защиты от коронавирусной инфекции

Как самостоятельно изготовить дезинфицирующий состав

Дезинфекционные мероприятия в период эпидемии

Без стресса

Как справиться со стрессом во время пандемии COVID-19

Экстренные телефоны – оперативная помощь



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

правила поведения в условиях
распространения коронавируса

По закону

Что нужно знать о режиме повышенной готовности

Ответственность граждан при нарушении режима самоизоляции

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

Дети

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

Online-ресурсы – чем занять ребенка дома

Основы безопасности дистанционного обучения ребенка

Вне дома

Как защитить себя от вирусов в магазине

Меры безопасности в транспорте и общественных местах

Социальная дистанция

Уход и лечение

Уход за больными в домашних условиях

Если вам предстоит лечение в стационаре

Средства защиты

Средства индивидуальной защиты от коронавирусной инфекции

Как самостоятельно изготовить дезинфицирующий состав

Дезинфекционные мероприятия в период эпидемии

Без стресса

Как справиться со стрессом во время пандемии COVID-19

Экстренные телефоны – оперативная помощь



МЧС РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

что нужно знать о режиме
повышенной готовности

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 самоуправления в готовности к оперативному реагированию и усилению профилактических мер.

❗ Когда вводится режим повышенной готовности?

Режим повышенной готовности вводится, когда есть угроза возникновения чрезвычайной ситуации на 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 как государству, так и организациям



приостанавливать деятельность организаций, если существует угроза безопасности жизнедеятельности и других граждан, которые находятся на их территориях

❗ Что должны делать органы власти при режиме повышенной готовности?



осуществлять прогнозирование развития чрезвычайной ситуации и ее масштабов



информировать население о приемах и способах защиты



принимать меры по предупреждению возникновения чрезвычайной ситуации, снижению размеров 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 и правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты



соблюдать меры безопасности в быту и трудовой деятельности, не допускать нарушений производственных правил

Информация подготовлена на основе Федерального закона «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»



**МЧС РОССИИ
ИНФОРМИРУЕТ**

**ответственность граждан
за нарушение режима са**

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года новая коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

За нарушение санитарно-эпидемиологических норм в период режима чрезвычайной ситуации, создающей угрозу распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, либо в период осуществления на соответствующей территории ограничительных мероприятий (карантина) может наступить административная или уголовная ответственность (№ 99-ФЗ).

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

Штрафы за нарушения 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. до 500 тыс. руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток
- для индивидуальных предпринимателей – от 50 тыс. до 150 тыс. рублей или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток

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

- для граждан – 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 дисквалификацию 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

Материал



**МЧС РОССИИ
ИНФОРМИРУЕТ**

**ответственность граждан
за нарушение режима са**

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года новая коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

За нарушение санитарно-эпидемиологических норм в период режима чрезвычайной ситуации, повлекшем возникновение 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).

Уголовная ответственность

(статья 236 УК РФ – Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей либо создавшее угрозу наступления таких последствий)

Если нарушение норм повлекло по неосторожности массовое заболевание или создало угрозу наступления таких последствий:

- штраф от 500 тыс. до 700 тыс. руб.
- лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью 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:

- 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 об угрозе заражения –
300 тыс. руб. до 5 лет лишения свободы.

Матер



МЧС РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

правила поведения при самоизоляции для всех

РЕЖИМ ДОМАШНЕЙ САМОИЗОЛЯЦИИ ДЛЯ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ – это ограничения, которые вводятся для граждан независимо от их возраста. Он вводится для того, чтобы замедлить динамику распространения инфекции. При таком режиме необходимо строго соблюдать вводимые 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 товаров первой необходимости в ближайшем к дому магазине



Для выгула домашних животных на территории выгула собак в радиусе 100 метров от места проживания



Требуется вынести мусор

Находясь вне дома, необходимо соблюдать социальную дистанцию, которая не менее 1,5 метра.

После возвращения домой необходимо:



Вымыть обувь



Поменять одежду



Утилизировать использованные средства индивидуальной защиты в отдельный целлофановый пакет



Вымыть руки с мылом в течение 20 сек., и умыться, а также вымыть лицо и глаза

Материал подготовлен ВНИИ ГОЧС в соответствии с Указом Мэра Москвы «О внесении изменений в Указ



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

правила поведения в режиме самоизоляции

САМОИЗОЛЯЦИЯ – это добровольная изоляция от других людей. Режим самоизоляции применяется в случаях, когда в населенном пункте сложилась неблагоприятная ситуация по количеству заражений, для тех, кто за пределами населенного пункта, и тех, кто находится под подозрением, как возможный переносчик инфекции. При отсутствии угрозы распространения инфекции самоизоляция завершается после 14 дней.

Если вы находитесь в режиме самоизоляции



Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время



Запрещены личные встречи, осуществляющиеся



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 мобильные приложения или мобильное приложение

ВАЖНО! Вы можете покинуть место изоляции только в исключительных случаях, когда жизни или здоровью угрожает опасность (пожар, взрыв газа, обвал)

Соблюдайте правила личной гигиены



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



Регулярно проводите уборку помещения с применением моющих и дезинфицирующих средств

При вызове сотрудников спецслужб или медицинских работников вы должны указать

Материал



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**САМОИЗОЛЯЦИЯ -
время возможностей**

САМО РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЫ

Чем заняться во время самоизоляции



Онлайн-уроки,
мастер-классы



Онлайн-просмотр
спектаклей, фильмов



Автошкола
онлайн



Виртуальные экскурсии
и выставки



Уборка
квартиры



Занятия физкультурой



Чтение книг



Косметический
ремонт

Матер



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**правила
кибербезопасности**

Способы воздействия мошенников на людей в период корона



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



Сбор пожертвований
на борьбу с коронавирусом

! Как не стать жертвой мошенников

- Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронуты темы коронавируса и COVID-19
- Не переходите по ссылкам из подозрительных писем
- Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если письмо пришло 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
- Если вы получили SMS, в котором содержится просьба обновить платежные или персональные данные, сообщите об этом в банк
- В случае сомнений позвоните в свой банк на официальный телефон

Материал



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

как помочь ребенку справиться
во время пандемии COVID-19

В условиях распространения коронавируса закрываются детские учреждения. Вместе с радостью от отмены занятий дети могут испытывать стресс по поводу самой ситуации, ее последствий, а также в связи с необходимостью продолжать учебу после длительного перерыва.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТАМ



Чаще общайтесь, не высказывая 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
на все во



Напомина
личной гиги
соблюдени
ограничен



Помогите
распоряд
определив
и любимы



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

Материал



**МЧС РОССИИ
ИНФОРМИРУЕТ**

**online-ресурсы:
чем занять ребенка**



**Узнайте, что интересует вашего ребенка,
и, с учетом его возраста, выберите
соответствующий интернет-ресурс**



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 ТВОРЦЫ
Если ребенок еще не ходит в школу, если нет школьных занятий, для юных умов и творческих способностей есть «Виртуальная школа от Победы»



ПРОЧТЕМ 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 – ДЕТСТВО
Многие дети любят театр. Посмотрите вместе с ребенком виртуальные спектакли



ВИРТУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО

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



ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ
Зоопарки мира. Посмотрите вместе с ребенком виртуальные экскурсии и наблюдайте за животными

Материал



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

основы безопасности дистанционного обучения

Дистанционное обучение ребенка родители могут сделать максимально эффективным

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 экстремальной ситуации.

Возможные риски в квартире:

- возникновение пожара при использовании бытовых электроприборов и компьютерной техники, с
- травмы при пользовании острыми, режущими и колющими предметами
- отравление лекарствами
- возникновение экстремальной ситуации, связанной с порывом системы водоснабжения, отключе
- звонки в дверь или по телефону посторонних людей

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

Обязательно постарайтесь каждый вечер максимально общаться с ребенком, чтобы знать не только о его состоянии, но и о его эмоциональном состоянии.

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

Матер



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**как защитить себя от вируса
в магазине**

Простые правила безопасности, снижающие риск заражения



**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 лица,
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.**



**Вернувшись домой, вымойте руки и разберите покупки.
Продукты в твердой упаковке – пластиковой, металлической или стеклянной.
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**

Материал



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

СОЦИАЛЬНАЯ ДИ

Социальное дистанцирование – набор действий для замедления распространения инфекций, в основанный на добровольном сокращении числа контактов с другими людьми.



Социальное дистанцирование и самоизоляцию необходимо соблюдать с начала объявления пандемии коронавируса



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



Опти
люди



За пр
мень



Избе
тран

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

Мат



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

уход за больными в домашних условиях

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



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, выстроенным согласно рекомендациям врача



Следите за соблюдением питьевого режима



Если необходимо, помогайте больному соблюдать правила личной гигиены



Если больной длительно находится в постели, используйте дезинфицирующий раствор для обработки постели и чистой одежды



При резком и внезапном повышении температуры сразу же вызовите врача

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

Если невозможно сделать так, чтобы члены семьи жили в другой комнате, соблюдайте дистанцию от больного на расстоянии не менее 2 метров.

! ВСЕГДА ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

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

Материал подготовлен



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

если вам предстоит
лечение в стационаре

В условиях распространения коронавирусной инфекции следует быть готовыми к ситуации ухудшением состояния здоровья, и по медицинским показаниям – к госпитализации в стационар

Что можно подготовить заранее



Документы: страховой полис, амбулаторную карточку (если есть)



Постоянно принимаемые вами лекарства и антисептик



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



Средства личной гигиены: туалетную бумагу, влажные салфетки, шампунь, используемый в стационаре



Кружку и тарелку (желательно), 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, электронные книги и зарядные устройства



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**средства индивидуальной защиты
от коронавирусной инфекции**

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 вирусной инфекции)



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



Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99% очистки от аэрозоля

При наличии симптомов вирусного заболевания



Применять 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 исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски, а не 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



* В соответствии с ГОСТ 12,4,294-2015 (EN 149:2001+A1:2009)



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

как самостоятельно
дезинфицирующий

Для изготовления 1 литра антисептика по рецептам, предложенным



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 изопропанола
- 40 мл перекиси водорода (3%)
- 15 мл глицерина (98%)
- 195 мл дистиллированной или кипяченой воды

* Всемирная организация здравоохранения

** Данный спирт категорически нельзя употреблять внутрь, его используют как растворитель лаков, красок, он про

Способ приготовления

- Налить спирт в емкость с завинчивающейся крышкой
- Добавить перекись водорода
- Добавить глицерин (он прилипает к стеклу, поэтому сначала ополосните мерный стаканчик охлажденной водой)
- Долить дистиллированную или охлажденную кипяченую воду
- Быстро закрыть емкость крышкой, чтобы исключить испарение
- Размешать раствор путем легкого взбалтывания
- Для удобства использования полученный антисептик рекомендуется перелить в небольшие пластиковые флаконы
- Флаконы (емкости) необходимо выдерживать 72 часа – это уничтожит вредные микроорганизмы, которые м

- Дезинфекция растворами с концентрацией менее 60% этанола или 70% изопропанола
- Не следует заменять спирты водкой – в ней содержится недостаточный объем спирта
- Не используйте для дезинфекции спирт в чистом виде. Это приводит к сухости кожи, образованию микротрещин, в которые может проникнуть вирус

Маг



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

дезинфекционные меры в период эпидемии

На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение проф



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



Регулярное проветривание помещений.



Наличие средств для мытья рук в санитарно-бытовых помещениях и обеззараживание воздуха. Ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (реже 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, тумбочек. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения.
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами.
- 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 проводить с использованием зарегистрированных дезинфекционных средств. Эффективность достигается при использовании дезинфекционных средств из группы окислителей: хлорактивных и перекиси водорода.

ПОМНИТЕ!

Основной способ предупреждения заболевания – соблюдение мер личной гигиены. Обязательно мыть руки. Старайтесь грязными руками не дотрагиваться до лица и глаз. Руки также можно протирать спиртовыми салфетками.

Мат



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

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

Страх и беспокойство по поводу COVID-19 могут вызывать сильные отрицательные эмоции. Все по-разному реагируют на стрессовые ситуации, однако преодоление стресса, как и любой другой эмоции, 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 рекомендации органов власти вашего региона по вводимым ограничениям



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



Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физкультурой, высыпайтесь



Поговорите о своем состоянии с человеком, которому доверяете

Впишите сюда номер службы психологической помощи



**МЧС РОССИИ
ИНФОРМИРУЕТ**

**экстренные телефоны
оперативная помощь**

COVID-19: куда обращаться за помощью и консультацией

В России работают несколько круглосуточных горячих линий, позвонив на которые граждане могут получить помощь и консультацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах, симптомах новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ

8-800-2000-112*	Единая горячая линия Российской Федерации (все вопросы, связанные с коронавирусом)
8-800-555-49-43*	Горячая линия Роспотребнадзора (все вопросы, связанные с коронавирусом, о тех, кто недавно посещал зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)
8-800-707-88-41*	Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (телефонная консультация по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции)
8-800-550-99-03*	Горячая линия Росздравнадзора (можно обратиться по вопросам наличия и антивирусных 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, обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщите о наличии у вас симптомов. Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб.

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

101

Спасатели
и пожарные

102

Полиция

103

Скорая помощь

ВАЖНО! Повесьте памятку в своем доме на видном месте, чтобы в случае необходимости сразу обратиться за помощью.