

**МЧС России информирует:  
правила поведения при режиме самоизоляции для всех жителей**

**Режим домашней самоизоляции для всех жителей – это ограничения, которые касаются всех граждан независимо от их возраста. Он вводится для того, чтобы замедлить динамику роста числа заболеваний. 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 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

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

**После возвращения с улицы необходимо:**

- вымыть обувь
- поменять одежду
- утилизировать использованные средства индивидуальной защиты
- вымыть руки с мылом под теплой водой в течении 20 сек., промыть нос и горло, умыть лицо и глаза

Материал подготовлен ВНИИ ГОЧС в соответствии с Указом Мэра Москвы «О внесении изменений в Указ Мэра Москвы от 5 марта 2020 г. № 12-УМ».

## **МЧС России рекомендует: как защитить себя от вирусов в магазинах**

Простые правила безопасности, снижающие риск заражения коронавирусом:

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

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

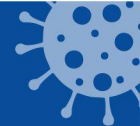
Старайтесь оплачивать покупки картой или приложением на смартфоне. Это позволит сократить контакт с кассиром и избавит вас от прикосновений к купюрам.

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

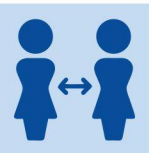
Еще раз вымойте руки, а затем протрите кухонные поверхности, куда вы выкладывали продукты.

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

Материал подготовлен ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



### Простые правила безопасности, снижающие риск заражения коронавирусом:



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



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



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



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



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

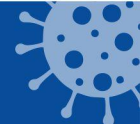


Овощи и фрукты тщательно мойте. Зелень, помидоры и огурцы можно замочить на 10-15 минут в воде, а затем их нужно хорошо промыть под проточной водой. Можно использовать нейтральное моющее средство, которое после мытья следует тщательно смыть.



**МЧС РОССИИ  
РЕКОМЕНДУЕТ**

**САМОИЗОЛЯЦИЯ**  
– время возможностей



COVID-19

# САМО

# РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВЫРАЖЕНИЕ

## Чем заняться во время самоизоляции



Онлайн уроки,  
мастер-классы



Онлайн просмотр  
спектаклей, фильмов



Изучение  
иностранного языка



Автошкола  
онлайн



Виртуальные экскурсии  
и выставки



Кулинарные  
эксперименты



Навести порядок  
в квартире



Занятия физкультурой



Здоровый сон



Чтение книг

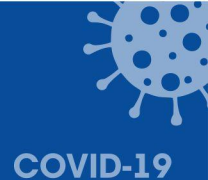


Косметический  
ремонт



Настольные игры  
с детьми





**РЕЖИМ ДОМАШНЕЙ САМОИЗОЛЯЦИИ ДЛЯ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ** – это ограничения, которые касаются всех граждан независимо от их возраста. Он вводится для того, чтобы замедлить динамику роста числа заболеваний. 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 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

Находясь вне дома, необходимо соблюдать социальную дистанцию, которая составляет 1,5 метра

### После возвращения домой необходимо



Вымыть обувь



Поменять одежду



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



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

## **МЧС России информирует: что нужно знать о режиме повышенной готовности**

19 марта 2020 года в 85 регионах России введён 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 усиление профилактических мероприятий

### **Когда вводится режим повышенной готовности**

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

### **Что могут делать органы власти при режиме повышенной готовности**

ограничивать доступ людей и транспортных средств на территорию, где есть угроза чрезвычайной ситуации;

определять порядок использования транспорта, средств связи и оповещения, а также другого имущества, принадлежащего как государству, так и организациям;

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

### **Что должны делать органы власти при режиме повышенной готовности**

осуществлять прогнозирование развития чрезвычайной ситуации и ее масштабов;

информировать население о приемах и способах защиты;

принимать меры по предупреждению возникновения чрезвычайной ситуации, снижению размеров ущерба, а также повышению безопасности населения и территорий.

### **Что обязаны делать граждане**

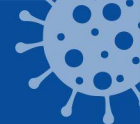
выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;

изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты;

соблюдать меры безопасности в быту и трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины.

*Информация подготовлена на основе Федерального Закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (N 68-ФЗ 21 декабря 1994 года).*

Рекомендации подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



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

### ❗ Что такое режим повышенной готовности?

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

### ❗ Когда вводится режим повышенной готовности?

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

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



ограничивать доступ людей и транспортных средств на территорию, где есть угроза чрезвычайной ситуации;



определять порядок использования транспорта, средств связи и оповещения, а также другого имущества, принадлежащего как государству, так и организациям;



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

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



осуществлять прогнозирование развития чрезвычайной ситуации и ее масштабов;



информировать население о приемах и способах защиты;



принимать меры по предупреждению возникновения чрезвычайной ситуации, снижению размеров ущерба, а также повышению безопасности населения и территорий.

### ❗ Что **обязаны** делать граждане?



выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;



изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты;



соблюдать меры безопасности в быту и трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины.



## **МЧС России информирует: ответственность граждан при нарушении режима самоизоляции**

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. Это тот случай, когда от здоровья человека, от его личной ответственности зависят здоровье и жизни других людей. За нарушение режима самоизоляции, определенного постановлением эпидемиологической службы, может наступить административная или уголовная ответственность.

**Административная ответственность:** часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ и часть 1 статьи 19.5 КоАП РФ, а также статья 6.3 КоАП РФ — «Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения»

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

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

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

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

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

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

Рекомендации подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

## **МЧС России рекомендует: дезинфекционные мероприятия в период осложнения эпидемиологической ситуации**

На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение **профилактической дезинфекции:**

- обработку входных зон, а именно – ручки дверей, двери, поручни и т.д., объекты, которые непосредственно вступают в контакт с руками. Частота проведения мероприятий зависит от проходимости входной зоны;
- регулярное проветривание помещений;
- ежедневную влажную уборку с использованием дезинфекционных средств;
- наличие средств для мытья рук в санитарно-бытовых помещениях
- обеззараживание воздуха в помещениях – необходимо ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (рециркуляторы), которые возможно применять круглосуточно в присутствии людей (холлы, кабинеты, помещения массового скопления людей);
- очистку и дезинфекцию системы вентиляции и кондиционирования воздуха (не реже 1 раза в месяц)

**Если выявлен больной сотрудник:**

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

### **Средства для проведения дезинфекции**

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

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



## **МЧС России рекомендует: средства индивидуальной защиты от инфекции**

*ВНИИГОЧС МЧС России разработана памятка, информирующая граждан о средствах защиты от различных вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путём.*

*К использованию рекомендуются средства индивидуальной защиты от вирусных инфекций – респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1, FFP2 и FFP3, соответствующие ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001+A1:2009).*

*Респираторы (фильтрующие полумаски) классифицируются:*

- по типу (FFP – Filtering Face Piece, в пер. с англ. - фильтрующая полумаска);*
- по классу (1, 2, 3 - в зависимости от степени защиты);*
- по характеру использования (NR - одноразовое, R – многоразовое использование).*

*Например, FFP3 NR – фильтрующая полумаска класса защиты 3 (высокой фильтрующей эффективности) одноразового использования.*

Приобретайте средства индивидуальной защиты только в специализированных местах продаж.

Обращайте внимание на маркировку товара, убедитесь в его подлинности, изучите сертификат соответствия респиратора требованиям национального стандарта ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001+A1:2009), а также проверьте дату изготовления и срок годности.

**При возможном контакте с потенциальным больным** рекомендуется 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.

**При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)** рекомендуется применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3 и защитные очки.

Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля.

**При наличии симптомов вирусного заболевания** рекомендуется применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1, FFP2 и FFP3, без клапана выдоха.

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

**Соблюдайте следующие правила:**

- тщательно мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору;
- используйте медицинскую маску не более 2-3 часов;
- респираторы целесообразно применять однократно в течение 8 часов.

Рекомендации подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

## **МЧС России рекомендует: правила кибербезопасности**

Дополнительный «побочный эффект» COVID-19 — активизация интернет-преступности.

Мошенники легко используют страхи людей во времена неопределенности, недостаточности информации, обещая помощь и предлагая мнимую заботу. Главная цель преступников — ввести человека в состояние аффекта и заставить выполнить действия, направленные на открытие sms-уведомлений, почтовых сообщений, осуществить отправку денежного перевода, сброса пароля от своего аккаунта, что позволит им получить несанкционированный доступ к персональным данным.

### **Способы воздействия мошенников:**

- письма якобы от Всемирной организации здравоохранения или учреждений здравоохранения с ссылками, ведущими на зараженные или поддельные страницы
- организация сбора пожертвований на борьбу с коронавирусом
- предложения о продаже тестов для проверки на коронавирус

Как только пользователь активирует ссылку в сообщении, его перенаправляют на фишинговый сайт и предлагают поделиться личной информацией, которая попадает в руки злоумышленников.

### **Как не стать жертвой мошенников:**

Ни в коем случае не переходите по ссылке! Если сообщение вас заинтересовало, то наберите адрес в браузере самостоятельно.

Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (is.gd, Is.gd, bit.ly и т.д.), то удалите письмо. Это мошенники!

### **ВАЖНО:**

Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса.

Немедленно прекращайте любые телефонные разговоры информационного характера с незнакомыми вам людьми.

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.

Если вы не знаете, что делать в случае получения письма с темой «Банк» или «Финансы», следует позвонить в банк на их официальный телефон.

**Будьте бдительны!**

Рекомендации подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

**МЧС России рекомендует:  
меры безопасности в транспорте и других общественных местах**

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

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе), а также контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода). Необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от людей с симптомами респираторных заболеваний.

Коронавирус, как и вирус гриппа, легко распространяется через слизистые оболочки лица, поэтому без необходимости старайтесь не трогать нос, глаза и рот.

Ношение медицинских масок для защиты органов дыхания поможет ограничить распространение вируса. Маска уместна, если вы находитесь в местах массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным человеком. К сожалению, она неэффективна на открытом воздухе.

Старайтесь не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах. По возможности носите перчатки.

Для дезинфекции рук и лица рекомендуем носить с собой антисептические средства или салфетки.

Воздержитесь от приема пищи на улице и в местах массового пребывания людей (посуды или общих упаковок, которую незнакомые люди брали руками, например, чипсы, орехи, сухарики и другие снеки).

Держите при себе 1-2 упаковки одноразовых салфеток. Соблюдайте правила респираторной гигиены - при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Использованную салфетку выбрасывайте в контейнер для мусора и по возможности обработайте руки спиртосодержащим антисептиком или вымойте их водой с мылом.

Памятка подготовлена ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

**МЧС России рекомендует:  
основы безопасности дистанционного обучения ребенка**

*Что надо делать родителям,  
если ребенок переходит на дистанционное обучение*

**Если ребенок переходит на дистанционное обучение, то родители могут сделать этот период 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, легковоспламеняющейся жидкости
- травмы при пользовании острыми, режущими и колющими предметами
- отравления лекарствами
- возникновение экстремальной ситуаций, связанной с прорывом системы водоснабжения, отключение света и пр.)
- звонки в дверь или по телефону посторонних людей

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

В каждом доме, независимо от того, есть ли там дети, на видном месте, а лучше всего на входной двери, должен висеть **список телефонов экстренных служб и членов семьи, адрес квартиры**. В экстремальной ситуации их могут забыть не только дети, но и взрослые. Также на видном месте должны находиться ключи от квартиры.

# 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 различную информацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах и действиях после обнаружения симптомов новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

### Телефоны горячих линий:

8-800-2000-112*	<b>Единая горячая линия Российской Федерации</b> (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией)
8-800-555-49-43*	<b>Горячая линия Роспотребнадзора</b> (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посещал зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)
8-800-707-88-41*	<b>Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости</b> (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции)
8-800-550-99-03*	<b>Горячая линия Росздравнадзора</b> (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках)
8 (499) 251-83-00*	<b>Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы</b>

*\*Звонки на указанные телефоны – бесплатные по всей России*

- ✓ В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавирусу. **Узнайте и напишите здесь этот телефон:** \_\_\_\_\_
- ✓ Если у вас есть симптомы инфекционного заболевания и неожиданно сложилась экстремальная ситуация, требующая помощи специалистов, то обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщайте о наличии у вас заболевания
- ✓ Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб, которые приедут к вам на помощь

### Напоминаем телефоны вызова экстренных служб

Спасатели и пожарные	101	Аварийная газовая служба	104
Полиция	102	Скорая помощь	103

### ВАЖНО!

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



## **МЧС России рекомендует: особенности организации работы из дома**

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

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

### **Простые советы по организации работы дома:**

- Выделите зону в своей квартире, где будете работать. Можно даже переодеваться в рабочую одежду.
- Сделайте для себя определённый распорядок дня. Это дисциплинирует. Хорошо разбивать рабочий день на временные зоны: «текучка», «работа с коллегами», «серьёзная работа».
- Составьте список задач, выполняйте их и вычёркивайте.
- Обязательно занимайтесь физической активностью.

Рекомендации подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

## **МЧС России рекомендует: уход за больными в домашних условиях**

При уходе за больным человеком нужно соблюдать 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 производите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с дезинфицирующим эффектом
- Ночью необходимо наблюдать за сном больного, желательно не оставлять его одного
- Обеспечьте больному покой, исключите любые посещения больного, кроме случаев крайней необходимости
- Питание больного должно быть легко усваиваемым, полноценным, выстроенным согласно рекомендациям врача
- Следите за соблюдением питьевого режима
- Если необходимо, помогайте больному соблюдать правила личной гигиены,
- Если больной длительно находится в постели, протирайте ему кожу дезинфицирующим раствором, следите за удобным положением в постели и чистотой постельного белья
- При резком и внезапном повышении температуры больного сразу же вызывайте врача

Если медицинские работники приняли решение оставить заразившегося на домашнем лечении, лучше всего выделить ему отдельную комнату. Это должна быть непроходная вентилируемая комната.

Если невозможно сделать так, чтобы члены семьи жили в другой комнате, то нужно находиться от заразившегося на расстоянии хотя бы двух метров и не спать с ним в одной кровати.

### **ВСЕГДА ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ**

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

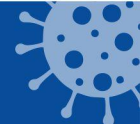
Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

**МЧС РОССИИ рекомендует:  
чем заняться во время самоизоляции**

Время самоизоляции может стать периодом возможностей, когда можно заняться саморазвитием, самообразованием, самовыражением или просто тем, о чем вы давно мечтали.

Чем же заняться во время самоизоляции?

- можно начать уборку в доме, навести порядок, разобрать старые вещи или свой гардероб,
- используйте свободное время, чтобы провести кулинарные эксперименты, приготовьте новое вкусное блюдо, порауйте этим себя и близких,
- можно сделать косметический ремонт в комнате или в квартире,
- интернет предлагает огромные возможности для саморазвития:
  - запишитесь на онлайн-уроки или мастер-класс по тому направлению, которое вам интересно и на которое всегда не хватает времени, можно начать, например, изучение иностранного языка. В этом случае вам в помощь - специализированные образовательные порталы;
  - лучшие музеи мира открывают для вас свои виртуальные двери и показывают хранящиеся там шедевры – поучаствуйте бесплатно в онлайн-экскурсии, посетите выставку,
  - посмотрите любимый или новый фильм, онлайн-кинотеатры предлагают широчайший выбор,
  - не лишними будут занятия физкультурой, они помогут вам поддерживать хорошую физическую форму,
  - ваши близки ждут общения с вами, особенно дети, и теперь у вас есть возможность уделить им достаточно времени,
  - используйте это время, чтобы просто выспаться: здоровый сон – залог вашего здоровья!



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



Не менее 3 раз в сутки измеряйте температуру больного



Часто, но недолго проветривайте помещение, где находится больной



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



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



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



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



Следите за соблюдением питьевого режима



Если необходимо, помогайте больному соблюдать правила личной гигиены



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



При резком и внезапном повышении температуры сразу же вызывайте врача

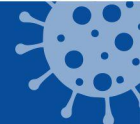
Если медицинские работники приняли решение оставить заболевшего члена семьи на домашнем лечении, лучше всего выделить ему отдельную непроходную вентилируемую комнату.

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

### **! ВСЕГДА ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ**

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





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

### **Административная ответственность:**

часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ и часть 1 статьи 19.5 КоАП РФ, а также статья 6.3 КоАП РФ –  
«Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения»

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

### **Уголовная ответственность:**

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

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

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

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

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



## **МЧС России рекомендует: если вам предстоит лечение в стационаре**

В условиях распространения коронавирусной инфекции необходимо быть готовым к ситуации, связанной с резким (внезапным) ухудшением состояния здоровья, и по медицинским показаниям — к госпитализации в лечебное заведение.

В этой ситуации разумно заблаговременно подготовить комплект вещей, которые помогут чувствовать себя комфортно и спокойно в больнице.

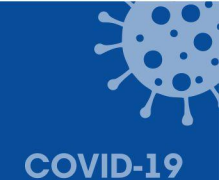
*Что можно подготовить заранее:*

- ✓ документы: страховой полис, амбулаторная карточка (если есть)
- ✓ необходимый минимум используемых медицинских средств (антисептик, средства — от расстройства пищеварения, от простуды, от аллергии, обезболивающие)
- ✓ одежду для стационара: халат, пижама, спортивный костюм, сменное нижнее белье (2 комплекта)
- ✓ сменная обувь: тапочки тканевые и резиновые (для посещения душа)
- ✓ средства личной гигиены: зубная щетка и паста, мыло в мыльнице, туалетная бумага (1 рулон), влажные салфетки, расческа, полотенце банное и для лица и рук, при надобности шампунь или гель для душа), используемые косметические средства (по необходимости)
- ✓ кружку и тарелку (желательно из небьющихся материалов), ложку, вилку, нож
- ✓ блокнот и ручку

*Что положить непосредственно перед госпитализацией в лечебное заведение:*

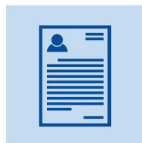
- ✓ паспорт или другое удостоверение личности
- ✓ денежные средства (минимум наличных средств, основная сумма – на банковской карте)
- ✓ мобильный телефон и зарядное устройство к нему для связи с родственниками и друзьями
- ✓ ноутбук, планшет, электронную книжку, другие устройства и зарядки к ним

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



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

### Что можно подготовить заранее



Документы: страховой полис, амбулаторная карточка (если есть)



Постоянно принимаемые вами лекарства и антисептик



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



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



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



Блокнот и ручку

### Что положить непосредственно перед госпитализацией в лечебное заведение



Паспорт или другое удостоверение личности



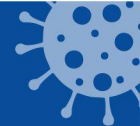
Денежные средства (минимум наличных, основная сумма – на банковской карте)



Мобильный телефон и зарядное устройство к нему



Ноутбук, планшет, электронную книжку и зарядные устройства к ним



### На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение профилактической дезинфекции:



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



Регулярное проветривание помещений.



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



Ежедневную влажную уборку с использованием дезинфекционных средств.



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

### ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК:

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

### СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ:

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

### ПОМНИТЕ!

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

## МЧС России рекомендует: как самостоятельно изготовить дезинфицирующий состав

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

Вариант 1:	Вариант 2:
<ul style="list-style-type: none"><li>• 830 мл этанола (концентрация 96%)</li><li>• 40 мл перекиси водорода (3 %)</li><li>• 15 мл глицерина (98%)</li><li>• 115 мл дистиллированной или кипячёной воды</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 750 мл изопропилового спирта (концентрация 99,8%)**</li><li>• 40 мл перекиси водорода (3 %)</li><li>• 15 мл глицерина (98%)</li><li>• 195 мл дистиллированной или кипячёной воды</li></ul>

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

### Способ приготовления:

1. Налить спирт в ёмкость с завинчивающейся крышкой.
  2. Добавить перекись водорода.
  3. Добавить глицерин (глицерин сильно прилипает к стеклу, поэтому прежде чем залить его в стеклянную мензурку или мерный стаканчик, необходимо ополоснуть её (его) дистиллированной или охлаждённой кипячёной водой).
  4. Долить дистиллированную или охлаждённую кипячёную воду.
  5. Быстро закрыть ёмкость крышкой, чтобы исключить испарение.
  6. Размешать раствор путём лёгкого взбалтывания.
  7. Для удобства использования полученный антисептик рекомендуется перелить в небольшие пластиковые флаконы или стеклянные баночки.
  8. Флаконы (ёмкости) необходимо выдержать 72 часа — это уничтожит вредные микроорганизмы, которые могли присутствовать во флаконах.
- ✓ Дезинфекция растворами с концентрацией менее 60% этанола или 70% изопропилового спирта бесполезна.
  - ✓ Не следует заменять спирты водкой — в ней содержится недостаточный объем спирта для приготовления антисептика.
  - ✓ Не используйте для дезинфекции спирт в чистом виде, это приводит к сухости кожи, раздражению, зуду, появлению микротрещин на коже, в которые может проникнуть вирус.

\* Всемирная организация здравоохранения





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



### Вариант 1

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



### Вариант 2

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

\* Всемирная организация здравоохранения

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

## Способ приготовления

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

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





### При возможном контакте с потенциальным больным

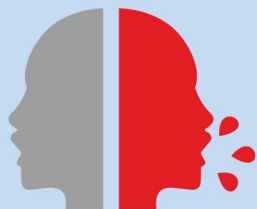


Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2\* и FFP3\* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки  
Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля



В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительное время

### При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



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



Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля

### При наличии симптомов вирусного заболевания



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

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

### Соблюдайте следующие правила:



тщательно мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



респираторы целесообразно применять однократно в течение 8 часов

## **МЧС РОССИИ информирует: online-ресурсы – чем занять ребенка дома**

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для минимизации контактов между людьми вводятся ограничительные мероприятия. Для граждан – удаленный режим работы, для школьников и студентов – дистанционное обучение. Особая мера – по всей стране нерабочая неделя.

Для большинства родителей актуален вопрос: чем занять ребенка в этот период? **Узнайте, что интересует вашего ребенка и, с учетом его возраста, найдите соответствующий интернет-портал**

### **ЗАНИМАТЕЛЬНОЕ ОБЖ**

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

### **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

### **ВИРТУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО**

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

### **УМНИКИ И УМНИЦЫ**

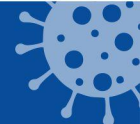
Если ребенку нравится учиться и узнавать новое, даже если нет школьных занятий, поддержите его в этом. Для юных ученых сайты: «Умники и Умницы», «Виртуальная лаборатория по химии», «Физика от Побединского», «Наука 2.0» и другие.

### **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



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



### **ЗАНИМАТЕЛЬНОЕ ОБЖ**

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



### **УМНИКИ И УМНИЦЫ**

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



### **ПРОЧЕМ КНИГУ ВМЕСТЕ**

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



### **ТЕАТР – ДЕТЯМ**

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



### **ВИРТУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО**

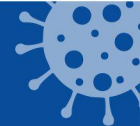
Приобщайте ребенка к искусству и посетите вместе с ним известные музеи нашей страны и мира: «Эрмитаж», «Политехнический музей», «Третьяковская галерея», изобразительных искусств имени А. С. Пушкина, музеи Московского Кремля, «Лувр», «Британский музей» и другие



### **ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ**

Зоопарки мира предоставляют возможность наблюдать за животными в онлайн-режиме





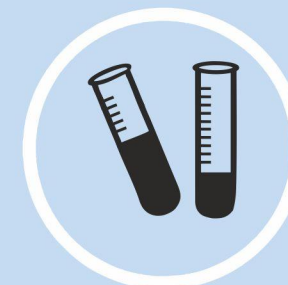
### Способы воздействия мошенников на людей в период коронавирусной инфекции



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



Сбор пожертвований на борьбу с коронавирусом



Предложения о продаже тестов на коронавирус

### **!** Как не стать жертвой мошенников:

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

## **МЧС России рекомендует: социальная дистанция**

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

Социальное дистанцирование и самоизоляцию необходимо соблюдать с начала объявления пандемии коронавируса.

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 удалённую работу или дистанционное обучение.

Оптимальная дистанция с другими людьми — не менее двух 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 своё участие в распространении болезни. Это позволит обеспечить безопасность самого гражданина и снизить риск инфицирования для окружающих.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)





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



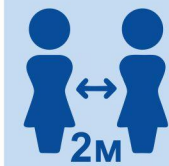
Социальное дистанцирование и самоизоляцию необходимо соблюдать с начала объявления пандемии коронавируса



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 удалённую работу или дистанционное обучение



Оптимальная дистанция с другими людьми – не менее двух метров

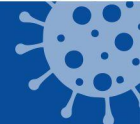


За продуктами идите, когда в магазине меньше всего посетителей



Избегайте поездок в общественном транспорте в часы пик

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



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



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



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



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



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



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



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



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

## **МЧС РОССИИ рекомендует: как помочь ребёнку справиться со стрессом во время пандемии COVID-19**

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

### **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ**

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

ограничьте количество просматриваемой и читаемой детьми информации

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

доступно и понятно отвечайте на все вопросы ребёнка

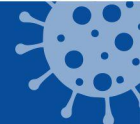
напоминайте ребёнку о правилах личной гигиены и о необходимости соблюдения вводимых в регионе ограничений

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

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

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)





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

### БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ



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



Доступно и понятно отвечайте на все вопросы ребёнка



Ограничьте количество просматриваемой и читаемой детьми информации



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



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



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



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



### Дистанционное обучение ребёнка родители могут сделать максимально эффективным и безопасным

#### Организируйте процесс обучения:

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

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

#### Возможные риски в квартире:

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

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

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

Разместите на видном месте **список телефонов экстренных служб и членов семьи, адрес квартиры, ключи от входной двери.**

В экстремальной ситуации это может помочь детям и взрослым.



## **МЧС России рекомендует: правила поведения в режиме самоизоляции**

Самоизоляция — это добровольное изолирование от других людей.

Режим самоизоляции применяется для прибывших из стран, в которых сложилась неблагоприятная ситуация по количеству заражений, для тех, кто заразился, но болеет в легкой форме, и тех, кто находится под подозрением, как возможный переносчик инфекции. Такая профилактическая мера позволит уменьшить риски распространения инфекции. При отсутствии признаков заболевания самоизоляция завершается после 14 дней.

Если вы находитесь в режиме самоизоляции, то

- Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время
- 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
- Запрещены личные контакты с лицами, осуществляющими доставку
- Оплачивайте покупки через электронный кошелек, мобильные приложения различных банков, сайт или мобильное приложение портала «Госуслуги»

Соблюдайте правила личной гигиены:

- перед приемом пищи, после посещения туалета и др., мойте руки теплой водой с мылом или обрабатывайте антисептиками
- регулярно проветривайте и проводите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом

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

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



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

### Если вы находитесь в режиме самоизоляции



Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время



Запрещены личные контакты с лицами, осуществляющими доставку



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



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

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

### Соблюдайте правила личной гигиены

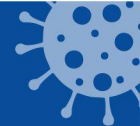


Перед приемом пищи, после посещения туалета и др., мойте руки теплой водой с мылом или обрабатывайте антисептиками



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

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



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

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

#### ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

**8-800-2000-112\*** Единая горячая линия Российской Федерации (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией)

**8-800-555-49-43\*** Горячая линия Роспотребнадзора (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посетил зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)

**8-800-707-88-41\*** Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции)

**8-800-550-99-03\*** Горячая линия Росздравнадзора (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках)

**8(495) 870-45-09\*** Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы

\*Звонки на указанные телефоны – бесплатные по всей России

В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавирусу.  
Узнайте и напишите здесь этот телефон: \_\_\_\_\_

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

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

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

**101** Спасатели  
и пожарные

**102** Полиция

**103** Скорая помощь

**104** Аварийная  
газовая служба

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



МЧС РОССИИ рекомендует:  
как справиться со стрессом во время пандемии COVID-19

Страх и беспокойство по поводу COVID-19 могут вызывать сильные отрицательные эмоции как у взрослых, так и у детей. Все по-разному реагируют на стрессовые ситуации, однако преодоление стресса, как и сам стресс, является процессом, которым можно и нужно управлять. Если вы или ваши близкие испытывают стресс и страх перед ситуацией, воспользуйтесь следующими советами.

9 способов уменьшить тревожность и стресс

- ✓ ограничьте количество читаемой и просматриваемой информации о ситуации с коронавирусом, определите для себя время и частоту просмотра материалов, а также источники – лучше, если это будут официальные сайты
- ✓ социальные сети – наиболее активный источник фейковой информации, будьте внимательны, становясь их участником, и ограничивайте время их посещения
- ✓ соблюдайте медицинские рекомендации по поведению во время угрозы пандемии и правила личной гигиены – это придаст вам уверенности в состоянии вашей защищённости
- ✓ соблюдайте рекомендации органов власти вашего города или региона по вводимым ограничениям по пребыванию в общественных местах и пр.
- ✓ если произошла разлука с близкими и вас это угнетает, общайтесь с ними чаще – по телефону, скайпу, в крайнем случае подойдёт и электронная почта
- ✓ займитесь делами, которые отвлекут ваши мысли от ситуации с распространением COVID-19 – хобби, чтение книг, просмотр любимых фильмов, рисование, изучение иностранных языков, йога, домашняя уборка, выращивание рассады, и т.д.
- ✓ старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физкультурой, высыпайтесь, избегайте употребления алкоголя
- ✓ поговорите о своём состоянии с человеком, которому доверяете
- ✓ если в течение нескольких дней вы чувствуете, что испытываете переживания, с которыми не можете справиться самостоятельно, обратитесь в службу неотложной психологической помощи

Впишите сюда номер службы психологи чекой помощи вашего региона

---



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

### 9 способов уменьшить тревожность и стресс



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



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



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



Соблюдайте рекомендации органов власти вашего региона по вводимым ограничениям



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



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



Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физкультурой, высыпайтесь



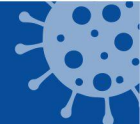
Поговорите о своём состоянии с человеком, которому доверяете



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

**Впишите сюда номер службы психологической помощи вашего региона:**





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

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

## Простые советы по организации работы дома:



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



**Сделайте для себя определенный распорядок дня.  
Это дисциплинирует.**



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



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