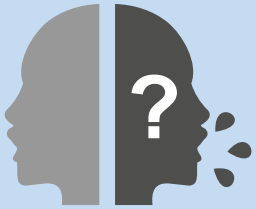
МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

средства индивидуальной защиты от коронавирусной инфекции

COVID-19

При возможном контакте с потенциальным больным

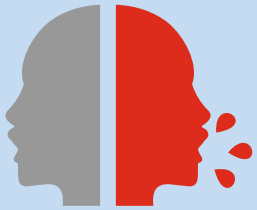


Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки

Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля

В данном случае респираторы могут примененяться 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:

мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору

используйте медицинскую маску не более 2-3 часов

респираторы целесообразно применять однократно

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

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

что нужно знать о режиме повышенной готовности

COVID-19

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 приёмах 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 ЧС природного и техногенного характера» (N 68-ФЗ 21 декабря 1994 года).

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

меры безопасности в транспорте и общественных местах

COVID-19

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.

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.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

особенности организации работы из дома

COVID-19

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 накладывались 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.

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

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

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

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 посещал зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)

В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавиру

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

ВАЖНО! Повсе

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

основы безопасности дистанционного обучения ребёнка

COVID-19

Дистанционное обучение ребёнка родители могут сделать максимально эффективным и безопасным?

Организуйте процесс обучения:

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

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

Возможные риски в квартире:

- возникновение пожара при использовании бытовых электроприборов и компьютерной техники, спичек, зажигалок;
- травмы при пользовании острыми, режущими и колющими предметами;
- 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.

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.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

дезинфекционные мероприятия в период эпидемии

COVID-19

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, посуды. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения.
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами (при отсутствии людей).
- Столовую посуду и личные предметы обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

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.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)