



# 10 СОВЕТОВ

## COVID-19

### ПО СЕМЕЙНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

КАЖДАЯ СЕМЬЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ, ВЫНУЖДЕННОГО СУЖЕНИЯ КРУГА ОБЩЕНИЯ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ ПЕРЕЖИВАЕТ СЛОЖНЫЙ, РАНЕЕ НЕИЗВЕСТНЫЙ ОПЫТ. ВНЕЗАПНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ, НЕОБХОДИМОСТЬ СОЧЕТАТЬ ВНИМАНИЕ К ДЕТЯМ, ДИСТАНЦИОННУЮ РАБОТУ, ЗАБОТУ О СТАРШИХ РОДСТВЕННИКАХ, ТРЕВОГА О БУДУЩЕМ, ВСЕ ЭТО НЕИЗБЕЖНО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС. КАК СДЕЛАТЬ, ТАК, ЧТОБЫ ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ БЫЛА МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЙ ДЛЯ ВАС И ВАШЕЙ СЕМЬИ?

- СЛЕДУЙТЕ ПРИВЫЧНОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ. ПО ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНИТЕ ПРЕЖНЕЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА УЧЕБЫ, РАБОТЫ, ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА, УЖИНА И ОТХОДА КО СНУ. СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ УВЕРЕННОСТЬ И СНИЗИТ ТРЕВОГУ
- СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ! УДЕЛЯЙТЕ ВНЕШНОСТИ СТОЛЬКО ЖЕ, ИЛИ ДАЖЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, СКОЛЬКО УДЕЛЯЛИ ОБЫЧНО. БУДЬ ТО БРИТЬЕ, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ - ВЫГЛЯДЕТЬ В КРУГУ СЕМЬИ НАДО ДОСТОЙНО!
- «ЗАМОРОЗЬТЕ» ВСЕ НЕРЕШЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ И НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ССОРЫ, ВЕРНУТЬСЯ К НИМ МОЖНО БУДЕТ ПОЗЖЕ. ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ НЕ БУДЕТ ПРОДУКТИВНЫМ, И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ТРАВМАМ
- ПЛАНИРУЙТЕ КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ПРОДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ, ЧТО БУДЕТЕ ГОТОВИТЬ, И В КАКОЕ ВРЕМЯ ЕСТЬ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ХАОТИЧНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ
- ВМЕСТЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ - БУДЬ ТО ХОДЬБА ИЛИ БЕГ НА МЕСТЕ, ПРЫЖКИ, ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ. ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ПОМОЖЕТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
- СОХРАНИЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ КРУГ КОНТАКТОВ. ОБЩАЙТЕСЬ ОНЛАЙН С РОДСТВЕННИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ И КОЛЛЕГАМИ. ВЫБИРАЙТЕ СЕРВИСЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ВИДЕОСВЯЗЬ, ТАКИЕ КАК WHATSAPP, FACETIME, ZOOM, SKYPE И ДРУГИЕ
- СОБЛЮДАЙТЕ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ. ОГРАНИЧЬТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК. НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ НОВОСТИ ПОСТОЯННО, ДОСТАТОЧНО ОДНОГО- ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ. НЕ ДЕРЖИТЕ ТЕЛЕВИЗОР ВКЛЮЧЕННЫМ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СЛУХАМ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИХ САМИ
- УВАЖАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ. НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ОБЩЕНИЕ. ПОСТОЯННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НАЕДИНЕ - СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ МНОГИХ. КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ
- ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ. ВОЗМОЖНО, БУДЕТ НЕПРОСТО НАЙТИ ВРЕМЯ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СЕБЯ, НО НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО НАВРАТИТСЯ ЛИЧНО ВАМ
- НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ С ДРУГИМИ, НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ ЗА РАЗДРАЖЕНИЕ, ЗА ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ КОМФОРТА СЕМЬИ. КАЖДЫЙ СЕЙЧАС ДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ В СВОЕЙ ЛИЧНОЙ СИТУАЦИИ



[cgon.rospotrebnadzor.ru](http://cgon.rospotrebnadzor.ru)



### БЕЗОПАСНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ

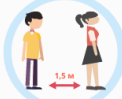
# САДОВОГО УЧАСТКА / ДАЧИ

## COVID-19

### В ПУТИ



В ЛИЧНОМ ТРАНСПОРТЕ - ИЗБЕГАЙТЕ СЛУЧАЙНЫХ ПОПУТЧИКОВ



В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ - СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ 1,5 МЕТРА



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ



ЗАРАНЕЕ СОСТАВЬТЕ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ПОКУПОК



СОВЕРШАЯ ПОКУПКИ ПОСЕЩАЙТЕ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ТОРГОВЫХ ТОЧЕК

### НА ДАЧЕ



ПРИ УБОРКЕ ДОМА И УЧАСТКА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ И ПЕРЧАТКИ



НЕ ОБМЕНИВАЙТЕСЬ УГОЩЕНИЯМИ С СОСЕДЯМИ ПРИ ОБЩЕНИИ СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ (1,5-2 МЕТРА)



НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПОСЕТИТЕЛЕЙ И НЕ ХОДИТЕ В ГОСТИ

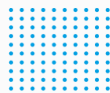


ИСКЛЮЧИТЕ ПРИВЕТСТВЕННЫЕ РУКОПОЖАТИЯ И ОБЪЯТИЯ

[cgon.rospotrebnadzor.ru](http://cgon.rospotrebnadzor.ru)



# ДЕТИ



## COVID-19

### НА САМОИЗОЛЯЦИИ

#### КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ

- **ИНФОРМИРОВАТЬ**  
ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ ДЕТЯМ ЗДОРОВЫМИ
- **ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННОГО РЕЖИМА ДНЯ**  
НЕ ПОЗВОЛЯТЬ РЕБЕНКУ ЗАСИЖИВАТЬСЯ ДО ПОЗДНЕЙ НОЧИ, ОТХОД КО СНУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ ЖЕ, КАК В ШКОЛЬНОЕ ВРЕМЯ, УТРЕННИЙ ПОДЪЕМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ НЕ ПОЗДНЕЕ 9 ЧАСОВ
- **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**  
ПРИЕМ ПИЩИ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕСКОНТРОЛЬНЫМ, ВАЖНО СОХРАНИТЬ РЕЖИМ: ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ ПРИМЕРНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ
- **УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ УЧЕБЕ**  
ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ ДИСТАНЦИОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ, ГРАМОТНО РАСПРЕДЕЛИТЬ НАГРУЗКУ



[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

- **ВЫДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**  
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И АКТИВНЫЕ ИГРЫ – СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ ЗА СЧЕТ ВЫБРОСА ЭНДОРФИНОВ
- **ВОВЛЕЧЬ В ОРГАНИЗАЦИЮ БЫТА**  
НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ЗНАЧИМОСТИ, ПОЛЕЗНОСТИ ПОМОЩИ РЕБЕНКА ДЛЯ ОБЩЕЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ. БЛАГОДАРИТЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ ПО ДОМУ
- **ОРГАНИЗОВАТЬ СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ**  
ПОСВЯТИТЬ ВРЕМЯ НАСТОЛЬНЫМ ИГРАМ, СЕМЕЙНОМУ ПРОСМОТРУ ЛЮБИМЫХ ФИЛЬМОВ ИЛИ СОВМЕСТНЫМ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ
- **ДАТЬ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ НА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА**  
У РЕБЕНКА ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ И ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ПУСТЬ ОН САМ РЕШИТ, ЧЕМ БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ
- **ОТНОСИТЬСЯ С ПОНИМАНИЕМ К ЭМОЦИЯМ РЕБЕНКА**  
ДАТЬ ПОНЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ИХ ТРЕВОГИ БУДУТ ПОНЯТЫ И ПРИНЯТЫ, ОНИ МОГУТ ВЫГОВОРИТЬСЯ И НАЙТИ УСПОКОЕНИЕ У БЛИЗКИХ



### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

# ШКОЛЬНИКОВ



## COVID-19

### СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- **ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ**  
ПОСТАВЬТЕ РАБОЧИЙ СТОЛ РЯДОМ С ОКНОМ
- **ИСКУССТВЕННЫЙ СВЕТ**  
ДОЛЖЕН ПАДАТЬ СВЕРХУ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮМИНИСЦЕНТНЫХ ЛАМП НЕЖЕЛАТЕЛЬНО
- **РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО**  
НА СТОЛЕ ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ В ТЕТРАДИ, УЧЕБНИКА И КЛАВИАТУРЫ
- **УДОБНЫЙ СТУЛ**  
ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСАДКУ



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

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



ЕСЛИ В ДОМЕ

# СОБАКА



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



## COVID-19

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

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

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ

# ЗАБОЛЕЛ



- ИЗБЕГАЙТЕ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМ
- ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ, ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИММУНИТЕТ...) И/ИЛИ ВЫ СТАРШЕ 65 ЛЕТ-ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УХОДА ЗА ЗАБОЛЕВШИМ
- И ЗАБОЛЕВШИЙ, И УХАЖИВАЮЩИЙ ЗА НИМ ЧЕЛОВЕК, ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ САМОЛЕЧЕНИЯ



## COVID-19

- СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА
- ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ, НЕ МЕНЕЕ 2 x -3 x РАЗ В ДЕНЬ
- ОБРАБАТЫВАЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- НЕ ТРОГАЙТЕ СВОИ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ
- ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



ЗДОРОВОЕ

# ПИТАНИЕ

В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ



- **СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПИТАНИЯ** И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО. ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ. ЕШЬТЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



- **ГЛАВНОЕ — РАЗНООБРАЗИЕ**. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП, ПРЕДПОЧТИТЕ ОТДАВАЙТЕ ЗЕРНЫМ, В НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ И КЛЕТЧАТКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ДАВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И УБЕРЕГУТ ВАС ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ



- **СНАЧАЛА СВЕЖЕЕ**. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЪЕДАЙТЕ ПРОДУКТЫ С КОРОТКИМ СРОКОМ ХРАНЕНИЯ: СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ МОЖНО ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СРОКА, И ЧАСТО ОНИ ИМЕЮТ ТАКОЙ ЖЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ, КАК И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ



- **ГЛАВНОЕ БЕЗОПАСНОСТЬ!** СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ, ДЕРЖИТЕ КУХОННУЮ УТВАРЬ В ЧИСТОТЕ, ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, МОЙТЕ РУКИ ДО ПОСЛЕ И ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ



- **ПОМЕНИШЬЕ САХАРА**. ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-НИБУДЬ СЛАДКОГО ВЫБИРАЙТЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР В НАПИТКИ И ЕДУ



- **НЕ СОЛИТЕ ЕДУ!** УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ, В ИХ СОСТАВЕ МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ. ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТИТЕ СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ



- **ПЕЙТЕ ВОДУ!** НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ДЛЯ ВКУСА В ВОДУ МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ФРУКТОВ, ЯГОД И МЯТЫ

egon.rospotrebnadzor.ru



КАК СОХРАНИТЬ

# ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

- **ДЕЛАТЬ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ** В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

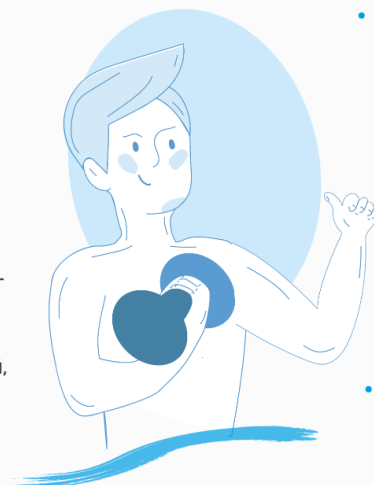
ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА, ТАНЦЫ, ИГРЫ С ДЕТЬМИ И ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ, ТАКИХ КАК УБОРКА ДОМА И УХОД ЗА САДОМ, ПОЗВОЛЯТ ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**

ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ОНЛАЙН-РЕСУРСОВ, ПРЕДЛАГАЮЩИХ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. В ОТСУТСТВИЕ ОПЫТА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ И ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ СВОИ ОГРАНИЧЕНИЯ

- **БОЛЬШЕ ХОДИТЬ**

ХОЖДЕНИЕ ПО ПЕРИМЕТРУ В КВАРТИРЕ ИЛИ МАРШ НА МЕСТЕ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ АКТИВНЫМИ. ПРИ ОТВЕТЕ НА ЗВОНОК РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ СИДЕТЬ, А СТОЯТЬ ИЛИ ХОДИТЬ ПО ДОМУ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ, ТАК И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

# COVID-19

- **ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ, И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТИТЕ ПОЛОЖЕНИЮ СТОЯ. СТАРАЙТЕСЬ ОСТАВАТЬСЯ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ И ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ

- **ЧЕРЕДОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ С РАССЛАБЛЕНИЕМ**

МЕДИТАЦИЯ, ГЛУБОКИЕ ВДОХИ И ВЫДОХИ ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И БАЛАНС ЭНЕРГИИ

- **ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**

ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ, ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, САХАРА, ЖИРА И АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

egon.rospotrebnadzor.ru



КАК СПРАВИТЬСЯ СО

# СТРЕССОМ



ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ, ТРЕВОГУ, ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ, ИЛИ ДОСАДУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ?

- ОБЩАЙТЕСЬ, ГОВОРИТЕ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ ЧЛЕНАМИ ВАШЕЙ СЕМЬИ, НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ
- СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ, НО НЕ УДЕЛЯЙТЕ ЭТОМУ ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ
- СОБЛЮДАЯ ОГРАНИЧЕНИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ПОМНИТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:
  - ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ
  - СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ
  - БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ
  - ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ С РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ



[egon.rospotrebнадzor.ru](http://egon.rospotrebнадzor.ru)

## COVID-19

- НЕ КУРИТЕ И НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ
- БУДЬТЕ ИНФОРМИРОВАНЫ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ОФИЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ РИСКИ И ПРИМЕНЯТЬ РАЗУМНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ИНФОРМАЦИИ, НЕ ДОВЕРЯЙТЕ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ СЛУХИ И ДРУГУЮ НЕДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ



КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК



# ОСТАТЬСЯ ДОМА

### • ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ

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

### • ПОМОЧЬ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ

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

### • ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ

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

### • ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ

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



[egon.rospotrebнадzor.ru](http://egon.rospotrebнадzor.ru)

## COVID-19

### • УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ИХ ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

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

### • ПОМОЧЬ С ПОКУПКАМИ

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

### • ПОДДЕРЖИВАТЬ

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

### • ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

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





КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

# КОРОНАВИРУС И ДЕНЬГИ

## COVID-19

НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ ХРАНЯТ КОРОНАВИРУС 3 – 4 ДНЯ

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

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

КРЕДИТНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КАРТЫ И КОРОНАВИРУС

ВИРУС НА ПЛАСТИКОВЫХ БАНКОВСКИХ КАРТАХ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ДО 9 ДНЕЙ

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

РАБОТА С ДЕНЬГАМИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

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



[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



# КОРОНАВИРУС

## COVID-19

### УБОРКА ДОМА

КОРОНАВИРУС СОХРАНЯЕТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ НА ПОВЕРХНОСТЯХ ДО ДВУХ-ТРЕХ ДНЕЙ



НАДЕНЬТЕ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ УБОРКИ, ПЕРЧАТКИ И МАСКУ



ПОДГОТОВЬТЕ УБОРОЧНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, МОЮЩИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА



ОТКРОЙТЕ ОКНА (ДЛЯ ПРОВЕТРИВАНИЯ)



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДЕТИ И ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ НЕ ПОМЕШАЮТ УБОРКЕ



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



ЗАТЕМ ПРОТРИТЕ ПОВЕРХНОСТИ С МЫЛЬНОЙ ВОДОЙ ИЛИ С УНИВЕРСАЛЬНЫМ ЧИСТЯЩИМ СРЕДСТВОМ



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



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



ПРИМИТЕ ДУШ И ПЕРЕОДЕНЬТЕСЬ

ДЛЯ УБОРКИ ПОНАДОБЯТСЯ

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

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ДОСТАВКЕ

# ГОТОВЫХ БЛЮД

## COVID-19

### • СОБЛЮЖДЕНИЕ КУРЬЕРАМИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

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

### • РАБОТА КУРЬЕРОВ

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

### • МАРКИРОВКА ГОТОВЫХ БЛЮД ОТРАЖАЕТ:

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



### • БЕЗОПАСНОЕ ВРУЧЕНИЕ ЗАКАЗА ПОТРЕБИТЕЛЮ

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

[egon.rosпотребнадзор.ru](http://egon.rosпотребнадзор.ru)



# САНИТАЙЗЕР

## COVID-19

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

### ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

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



### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

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

[egon.rosпотребнадзор.ru](http://egon.rosпотребнадзор.ru)



# СЕРВИСЫ ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ

## COVID-19

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

- ЕСТЬ ВОПРОС К ВРАЧУ?
- НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ?

ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНУЮ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ  
ПОМОЩЬ БЕЗ ПОСЕЩЕНИЯ ПОЛИКЛИНИКИ !

- КОНТРОЛЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ОНЛАЙН
- ДИСТАНЦИОННЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ И ПРОВИЗОРОВ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОВЕРЕННЫМИ СЕРВИСАМИ!

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ  
ВСЕ.ОНЛАЙН.РУ



egon.rospotrebnadzor.ru



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

# «СОЦИАЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ»

## COVID-19



ПРИЛОЖЕНИЕ СОЗДАНО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С COVID-19,  
КОТОРЫЕ ЛЕЧАТСЯ НА ДОМУ



ПОЗВОЛЯЕТ ПАЦИЕНТАМ САМОСТОЯТЕЛЬНО  
ПОДТВЕРЖДАТЬ ДОБРОСОВЕСТНОЕ СОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА  
ИЗОЛЯЦИИ



ДАННЫЕ, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТСЯ ПРИЛОЖЕНИЮ, НАДЕЖНО  
ЗАЩИЩЕНЫ ШИФРОВАНИЕМ, ХРАНЯТСЯ НА СЕРВЕРАХ  
ДЕПАРТАМЕНТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.  
ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННЫЕ УНИЧТОЖАЮТСЯ



ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, ТЕЛЕФОН С УСТАНОВЛЕННЫМ  
ПРИЛОЖЕНИЕМ НА ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ  
БЕСПЛАТНО



НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ ВЛЕЧЁТ НАЛОЖЕНИЕ  
ШТРАФА ( ОТ 15 ДО 40 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ ), И  
ПРИНУДИТЕЛЬНУЮ ГОСПИТАЛИЗАЦИЮ В МЕДИЦИНСКОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ



egon.rospotrebnadzor.ru





ЧЕК - ЛИСТ

# ЧИСТОТЫ

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ

## COVID-19



РУЧКИ ДВЕРЕЙ И ШКАФОВ



НАСТЕННЫЕ ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



КНОПКИ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ



ПОВЕРХНОСТИ СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК



ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ



РАКОВИНЫ И СМЕСИТЕЛИ



ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ

# МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

## COVID-19

APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ

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

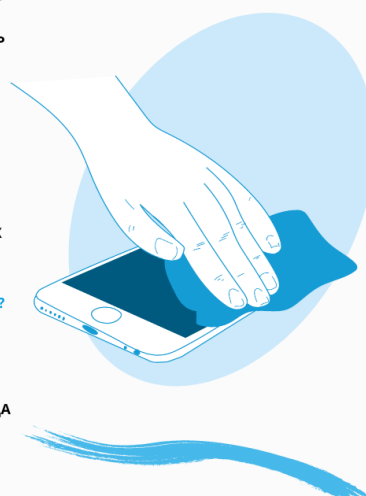
ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ СТЕРЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА, ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОТИРАТЬ УСТРОЙСТВО**

ВОЗЬМИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩУЮ САЛФЕТКУ И ТЩАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ ЭКРАН ТЕЛЕФОНА. СЛОЖИТЕ ЕЁ ТАК, ЧТОБЫ ГРЯЗНАЯ СТОРОНА НАХОДИЛАСЬ НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ, И ПРОТРИТЕ ТОРЦЫ И ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА. ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДВА РАЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧИСТЫХ САЛФЕТОК, ЧТОБЫ УБИТЬ ВСЕ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ НА ПОВЕРХНОСТИ УСТРОЙСТВА

**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕЛЕФОН ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАН?**

ЧИСТКУ УСТРОЙСТВА НУЖНО ПРОИЗВОДИТЬ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ. СОВЕТУЕМ ВСЕМ ПРОТИРАТЬ ТЕЛЕФОН ТРИ РАЗА В ДЕНЬ – ПОСЛЕ ПРИХОДА НА РАБОТУ, ДО ОБЕДА И ПОСЛЕ ПРИХОДА ДОМОЙ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ДЕРЖАТЬ СМАРТФОН ВСЕГДА В ЧИСТОМ СОСТОЯНИИ. ЕЩЁ ОДИН ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 – ОТКАЗ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНА. ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ ТРОГАТЬ ЕГО, ЭТО СВЕДЕТ К МИНИМАЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЕЛЕФОН БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО ЧИСТЫМ



**КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ЧЕРЕЗ СМАРТФОН?**

- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ РУК. ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ И ТУАЛЕТА ВСЕГДА НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД. ПОСЛЕ ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАСУХО ВЫТЕРЕТЬ ИХ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. ЦЕЛЕСОБРАЗНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ ИЛИ ЖИДКОЕ СРЕДСТВО. ТАК ВСЕГДА МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ РУК ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ВЫМЫТЬ

- НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ. ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО И ЧЕХОЛ ТЕЛЕФОНА. ОБРАБАТЫВАТЬ СМАРТФОН ЛУЧШЕ ВСЕГО САЛФЕТКАМИ ИЛИ ГЕЛЕМ НА ОСНОВЕ СПИРТА

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

**СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ ДЕЗИНФЕКЦИЕЙ СМАРТФОНА ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ,** ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19. ГРЯЗНЫЕ СМАРТФОНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗАРАЗНЫ!

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)