

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



БЕСКОНТАКТНОЕ ПРИВЕТСТВИЕ

Разработайте и предложите друзьям и коллегам использовать приветствие, исключающее физический контакт. Это может быть кивок головой, поклон, взмах рукой или даже соприкосновение обувными ногами.



ПРОВОДИТЕ УБОРКУ И ПРОВЕТРИВАНИЕ

Проводите влажную уборку помещений ежедневно. Особенно важно обработать предметы, которых часто касаются люди — дверные ручки, выключатели, кнопки общих приборов. Обеспечьте сквозное проветривание помещения.



НЕ ДЕЛИТЕСЬ ЛИЧНЫМИ ВЕЩАМИ

Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой. Не ешьте еду из общих упаковок (орешки, чипсы и т.п.), если другие люди дотрагивались до нее руками. Предметы личной гигиены — зубная щетка, полотенце — не должны соприкасаться с такими же предметами других людей.



ОБЪЯСНИТЕ ЭТО ДЕТЯМ

Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАДЕЖНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

Чтобы узнать о ситуации с распространением коронавируса, пользуйтесь официальными сайтами органов власти или СМИ. Они несут ответственность за публикации. Посты в социальных сетях, голосовые сообщения, отражают личное мнение того, кто их опубликовал. Это не источник объективной информации.



РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ПРОВЕРЕННЫЕ ДАННЫЕ

Прежде чем нажать кнопку «поделиться» удостоверьтесь, что вы доверяете этому источнику также, как себе. Подумайте, зачем вы делитесь информацией и какому выводу или действию это может привести.



НЕ ТЕРЯЙТЕ ГОЛОВЫ ИЗ-ЗА НОВОСТЕЙ

Если вы увидели новость о дефиците медицинских масок — не спешите покупать их у спекулянтов. Спокойно решите для себя, какие меры профилактики и защиты вы будете применять.

Публикации о пустых полках в магазинах тоже требуют трезвой оценки. Дефицита товаров длительного хранения нет.

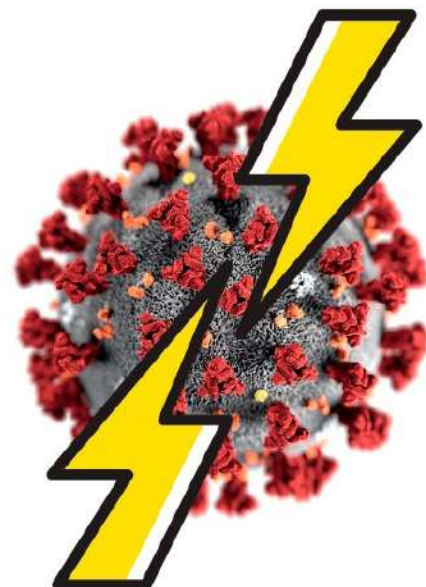


БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ

В сложившихся условиях эмоциональный стресс может привести к истощению организма и снижению иммунитета. Взаимная вежливость и уважение к себе и другим, определяют залог успеха в общей борьбе с коронавирусом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

COVID-19



Март 2020

Подготовлено Правительством
Нижегородской области



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



МОЙТЕ РУКИ ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО

Да, мы знаем, что вы это знаете и без нас. Просто напоминаем, что мыть руки нужно мылом, обрабатывая тыльную сторону ладони и подушечки пальцев, особенно возле ногтей.



НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ

Мы прикасаемся к лицу, чешем глаза или ковыряемся в носу в среднем 15 раз в час. Перед тем, как дотронуться до лица, вспомните как давно вы мыли руки, не прикасались ли к дверным ручкам, мобильному телефону и т.п.



ПРОТИРАЙТЕ ТЕЛЕФОН И ТЕХНИКУ

Регулярно протирайте экран смартфона, кнопки телефона, пульта д/у и иных устройств, к которым вы часто прикасаетесь. Если вы много и часто работаете за компьютером — периодически протирайте клавиши.



НОСИТЕ С СОБОЙ ОДНОРАЗОВЫЙ ПЛАТОК

Он пригодится, чтобы прикрыть рот во время кашля или чихания. После этого его нужно сразу же выкинуть в ближайшую урну и вымыть руки.

ПРОФИЛАКТИКА НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



ПЕРЕВОД НА УДАЛЕННУЮ РАБОТУ

Определите минимально необходимое количество сотрудников на предприятии, остальным сетевой доступ к файлам и приложениям для работы из дома. Уделите приоритетное внимание беременным и пожилым.



ИСКЛЮЧЕНИЕ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Разработайте точный поминутный график прихода и ухода, перерывов (в т.ч. на обед), чтобы люди не толпились на проходной, сократите число совещаний и встреч или используйте видео-, аудиосвязь вместо очного участия.



СОБЛЮЖДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ

Обеспечьте возможность мытья рук жидким мылом или использование кожного антисептика для сотрудников. Используйте, по возможности, рециркуляторы воздуха и бактерицидные УФ-облучатели, регулярно проветривайте помещения. Проводите влажную уборку помещений чаще.



КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Обеспечьте наличие градусников и/или бесконтактных термометров для измерения температуры. Персонал с повышенной температурой не допускайте к работе.

Мы постарались сделать информацию о коронавирусе простой и понятной. Если вы хотите узнать о коронавирусе больше, рекомендуем заглянуть на сайты Минздрава России, Роспотребнадзора и Всемирной организации здравоохранения.

Сколько реально заболевших?

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлых последствий. В большинстве случаев симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ. Мы рекомендуем отслеживать только зарегистрированные случаи. Они ежедневно публикуются на сайтах Роспотребнадзора и Минздрава России. О числе заболевших в Нижегородской области можно узнать на сайте zdrav-nnov.ru

Чем лечить коронавирус?

Все подозрительные на коронавирус пациенты получают лечение в больницах. Решение о том, направить человека в больницу или нет, принимает врач.

Специфического противовирусного препарата от коронавируса нет. Как и для большинства возбудителей ОРВИ. На сегодняшний день большинство заболевших выздоравливают, врачи ведут борьбу с симптомами и проявлениями болезни, влияющими на здоровье. Наиболее опасное осложнение при коронавирусе — это вирусная пневмония. Своевременно её обнаружить и провести эффективное лечение можно только в больнице.

Где сдать анализы на коронавирус?

Чтобы сдать анализы нужно обратиться на телефон горячей линии **+7 (831) 250-94-03**. Операторы подскажут порядок лабораторного тестирования на коронавирус, действующий на данный момент. Порядок может меняться.

Надо запастись продуктами?

Все продукты и лекарственные препараты в необходимых объёмах есть на складах и магазинах области. Не создавайте запасов. Имейте под рукой самое необходимое. Если вы не можете самостоятельно выйти из дома в магазин или аптеку, обратитесь в службы социальной поддержки.