

**БЕСКОНТАКТНОЕ ПРИВЕТСТВИЕ**

Разработайте и предложите друзьям и коллегам использовать приветствие, исключая 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 затрагивались 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.

**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, определит 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.



СОБЛЮДЕНИЕ 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 серьёзных 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.