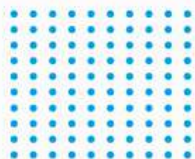


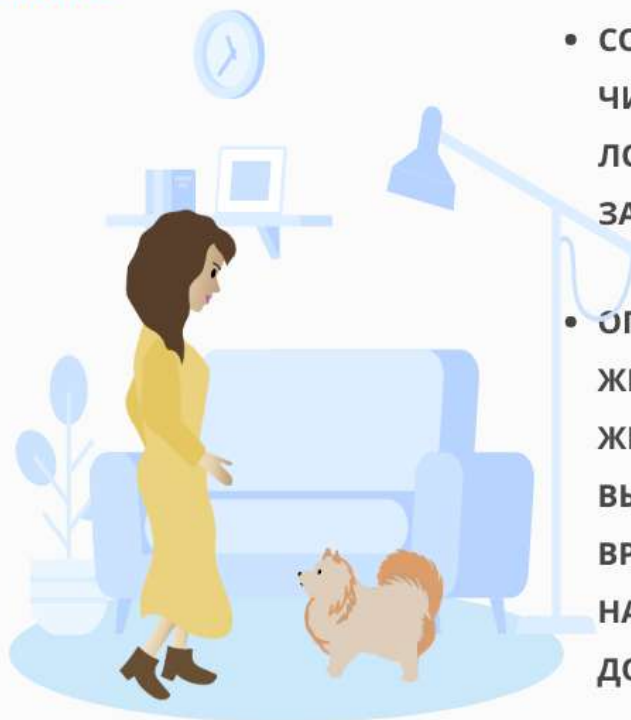


ЕСЛИ В ДОМЕ

# 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**



# КОРОНАВИРУС

## 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



# COVID-19

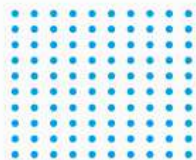
## ДЛЯ УБОРКИ ПОНАДОБЯТСЯ

- 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



КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

# ОСТАТЬСЯ ДОМА



# COVID-19

- **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



- **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



ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ

# МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ

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

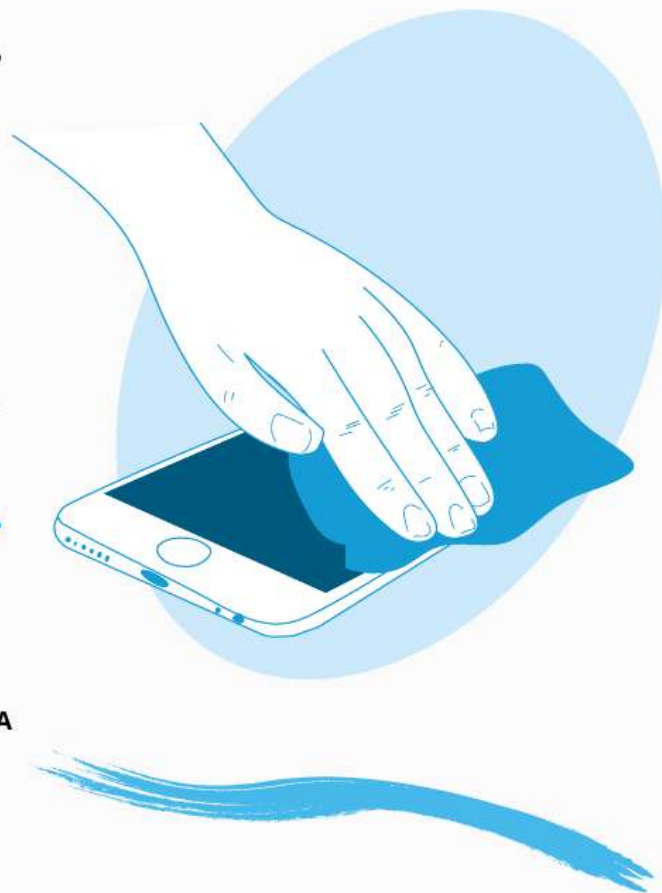
ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ СТЕРЕТЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА, ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**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. СОВЕДУЕМ 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



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

# COVID-19

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. ЦЕЛЕСООБРАЗНО 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 ВОООЩЕ 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!

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



## КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА  
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

# СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ САНИТАЙЗЕРОМ (С СОДЕРЖАНИЕМ СПИРТА НЕ МЕНЕЕ 60%)  
ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ПОТЕНЦИАЛЬНО - ОПАСНЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ И ПРЕДМЕТАМ !



ЧЕК -ЛИСТ

# ЧИСТОТЫ

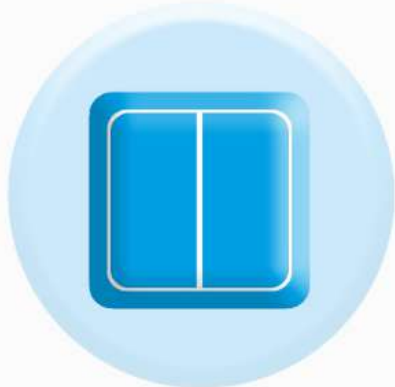


# COVID-19

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ



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!**



# КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

## НЕПРАВИЛЬНО



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ  
ВЛАЖНУЮ МАСКУ



ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО  
РОТ



НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ  
СВОБОДНО



ТРОГАТЬ ВНЕШНЮЮ  
ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ



СНИМАТЬ МАСКУ  
ПРИ РАЗГОВОРЕ



КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ  
МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ  
ПОВТОРНО



ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСКИ



ПРОВЕРИТЬ МАСКУ НА НАЛИЧИЕ  
ПОВРЕЖДЕНИЙ



ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХ МАСКИ (ОН ТАМ,  
ГДЕ НАХОДИТСЯ ФИКСАТОР ДЛЯ  
НОСА)



ЦВЕТНАЯ СТОРОНА МАСКИ -  
СНАРУЖИ, БЕЛАЯ - К ЛИЦУ



ЗАКРЕПИТЬ ПЕТЛИ ЗА УШАМИ



РАСПРАВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ,  
ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ  
ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ  
РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК

## ПРАВИЛЬНО



УБЕДИТЬСЯ В ПЛОТНОМ  
ПРИЛЕГАНИИ ФИКСАТОРА К  
ПЕРЕНОСИЦЕ



ИЗБЕГАТЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ К  
НАДЕТОЙ МАСКЕ



СНИМАТЬ МАСКУ - ЗА УШНЫЕ  
ПЕТЛИ



СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ВЫБРОСИТЬ МАСКУ В УРНУ,  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УПАКОВАВ В  
ПАКЕТ



ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ  
ПОСЛЕ СНЯТИЯ МАСКИ

**ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ  
ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!**

СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ  
ДИСТАНЦИЮ 1,5 -2 МЕТРА И  
ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ!



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 СОХРАНЯТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСАДКУ



- **ПЕРЕД УРОКОМ**

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



КАК СПРАВИТЬСЯ СО

# СТРЕССОМ



# COVID-19

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



- 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



# МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

## 1

### КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТСОДЕРЖАЩИМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

## 2

### КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

## 3

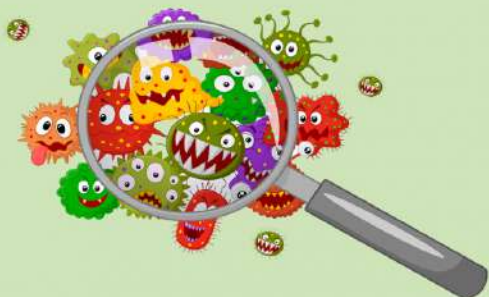
### ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

## СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



# ЗОНЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДЕЗИНФЕКЦИИ

## В ДОМЕ:



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ  
ВНЕСЕНЫ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР  
ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ СРЕДСТВ



# РАБОТА ДЕТСКИХ САДОВ В ПЕРИОД COVID-19



- ЕЖЕДНЕВНАЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ПРИ ВХОДЕ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ДИСТАНЦИРОВАНИЯ (1,5-2 МЕТРА)
- ИЗОЛЯЦИЯ ДЕТЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ
- УСТАНОВКА ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК НА ВХОДЕ В УЧРЕЖДЕНИЕ И ТУАЛЕТЫ
- ПРИОРИТЕТНО: ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОСПИТАННИКОВ
- НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В ТУАЛЕТНЫХ КОМНАТАХ
- РАБОТА СОТРУДНИКОВ ПИЩЕБЛОКА - В МАСКАХ И ПЕРЧАТКА



## РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ:

- ВСЕХ ПОМЕЩЕНИЙ И ПОВЕРХНОСТЕЙ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- ПОСУДЫ
- КУЛЕРОВ И ИХ ДОЗАТОРОВ



## ИСКЛЮЧИТЬ:

- ФОРМИРОВАНИЕ ВЕЧЕРНИХ ДЕЖУРНЫХ ГРУПП
- ОБЩЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ РАЗНЫХ ГРУПП
- ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ





## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ДОСТАВКЕ

# ГОТОВЫХ БЛЮД

# COVID-19

### • СОБЛЮДЕНИЕ 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



# РАБОТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД COVID-19

## 1

### ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ ПРОВЕСТИ:

- ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ ПО ВИРУСНОМУ РЕЖИМУ
- ОЧИСТКУ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦИИ, КОНДИЦИОНЕРОВ



## 2

### ПОСТОЯННО

- ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ВСЕХ ВХОДЯЩИХ В ЗДАНИЕ ( ТЕРМОМЕТРИЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ 2 РАЗА В ДЕНЬ)
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 1,5-2 МЕТРА
- УСТАНОВКА В МЕСТАХ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ, ПОМЕЩЕНИЯХ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, САНИТАРНЫХ УЗЛАХ ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК
- НЕМЕДЛЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ СТУДЕНТОВ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ
- НЕ ДОПУСКАТЬ СКОПЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
- ОРГАНИЗАЦИЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОГО СБОРА ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ОДНОРАЗОВЫХ МАСОК
- НЕ ПРОВОДИТЬ МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- НЕ ДОПУСКАТЬ К ОЧНОМУ ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ СТАРШЕ 65 ЛЕТ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## 3

### УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

- МАКСИМАЛЬНОЕ РАЗОБЩЕНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП
- ПЕРЕВОД НА ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ ЗАОЧНЫХ И ВЕЧЕРНИХ ГРУПП
- ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗА КАЖДОЙ УЧЕБНОЙ ГРУППОЙ СОБСТВЕННОГО ПОМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ И ПЕРЕРЫВОВ ДЛЯ КАЖДОЙ ГРУППЫ
- ПРИСУТСТВИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (В УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЯХ, ЛЕКЦИОННЫХ ЗАЛАХ) В МАСКАХ
- МОЖНО БЕЗ МАСКИ: ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ТВОРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПЕДАГОГАМ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИЙ
- ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ
- СКВОЗНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ КАБИНЕТА ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ В ОТСУТСТВИЕ СТУДЕНТОВ
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ - ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ, ПРОВЕДЕНИЕ ДЕЗИНФЕКЦИИ КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ
- ПОСТОЯННОЕ НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В САМУЗЛАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ
- ПРОВЕДЕНИЕ СИСТЕМНОЙ ИНФОРМАЦИОННО-РАЗЪЯСНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ПЕДАГОГОВ





# КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

**1** СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

**2** ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ

**3** СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПЯТИТЕ ЕЁ В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

**4** ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УТЮГОМ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

**5** ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ

**6** СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ

**7** ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ

**8** НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

**9** НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:

- ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
- ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

## ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

**1** СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ

**2** НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ

**3** РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ

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





## РАССКАЖИ МНЕ ПРО КОВИД!



# COVID-19

ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,  
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...



## ЧТО ТАКОЕ COVID-19?



## ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

- ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



- МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ВЕРНУВШИСЬ С УЛИЦЫ КОГДА МОЕШЬ РУКИ - ПОЙ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСЕНКУ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ ПО ВИДЕОСВЯЗИ
- ПОМОГАЙ СВОЕЙ СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ
- ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПОДЕЛИСЬ С НИМ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ



- ОН ЗАРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ КАК ВИРУС ГРИППА
- БОЛЬШЕ ВСЕГО ОН ЛЮБИТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ, КОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧИХАЮТ И КАШЛЯЮТ



- ИНОГДА ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ И ДВЕРНЫХ РУЧКАХ



- ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО, ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ И УБЕГАЕТ



ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ,  
ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО  
ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ  
ЗДОРОВЫМИ



- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ



# ДЕТИ

## 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



# COVID-19

- **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



# ПРО КОВИД-19

**КОВИД-19 — ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ. ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС**



## КАК ОН ЖИВЕТ?

ЕГО ДОМ - ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА: ЗДЕСЬ ОН РАЗМНОЖАЕТСЯ И ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ  
ЕГО ЦЕЛЬ - ПРОБРАТЬСЯ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ЗАРАЖЕНИЕ  
ГЛАЗА, НОС И РОТ- ДВЕРИ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ОН МОЖЕТ ВОЙТИ



## КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?



ВИРУС ПУТЕШЕСТВУЕТ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЧАЙШИХ КАПЛЯХ ВОДЫ,  
КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ ПРИ РАЗГОВОРЕ, КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ  
ЕСЛИ ИХ ВДОХНУТЬ - МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ  
ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ,  
ДВЕРНЫХ РУЧКАХ, ИГРУШКАХ И ДРУГИХ ПОВЕРХНОСТЯХ  
ЕСЛИ ИХ ПОТРОГАТЬ - МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ



## КАК НЕ ПУСТИТЬ ВИРУС ВНУТРИ?



## ПЛАН ЗАЩИТЫ

- МОЙ РУКИ С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА И УЛИЦЫ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ ИЛИ ПЛАТКОМ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ДЕРЖИСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТЕХ, КТО ЧИХАЕТ ИЛИ КАШЛЯЕТ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ



**ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ УЖЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ.  
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ**