



# 10 СОВЕТОВ

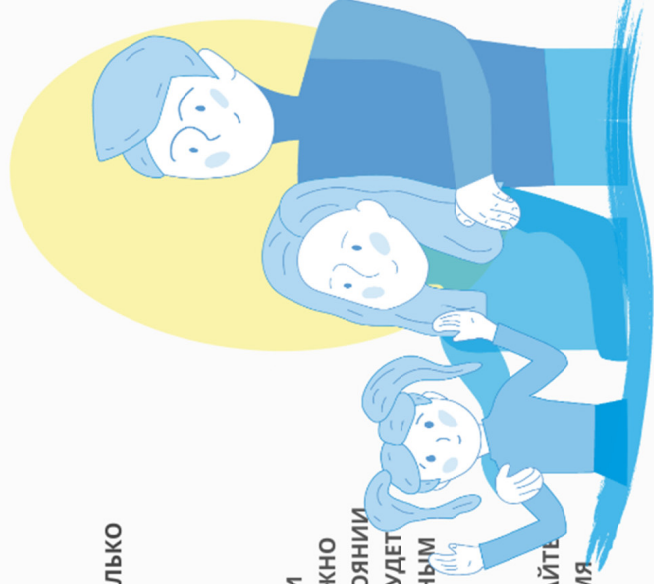


# COVID-19

## 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 ДЕТАМ, 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?

- СЛЕДИТЕ 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 НРАВИТСЯ 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



# ДЕТИ

## НА САМОИЗОЛЯЦИИ

- **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 СNU 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

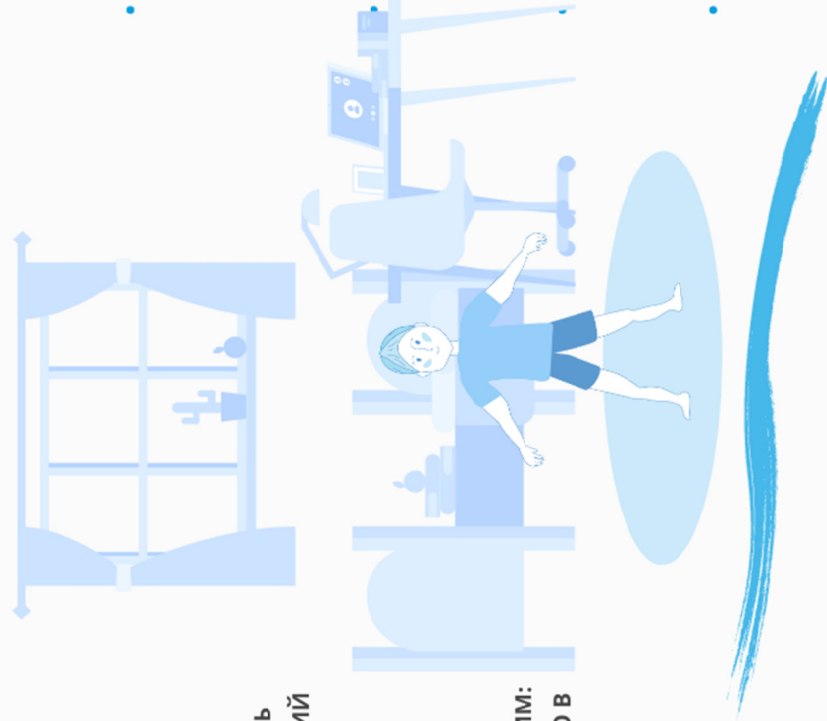
[egon.gosprotrebнадзор.ru](http://egon.gosprotrebнадзор.ru)



# COVID-19

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ

- **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





БЕЗОПАСНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ

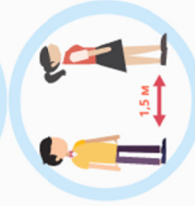
# САДОВОГО участка / дачи

# COVID-19

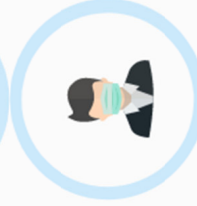
## В ПУТИ



В ЛИЧНОМ ТРАНСПОРТЕ - ИЗБЕГАЙТЕ  
СЛУЧАЙНЫХ ПОПУТЧИКОВ



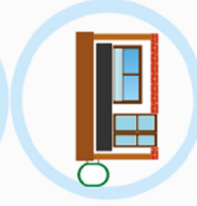
В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ - СОБЛЮДАЙТЕ  
СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ 1,5 МЕТРА



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ



ЗАРАНЕЕ СОСТАВЬТЕ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ  
ПОКУПОК

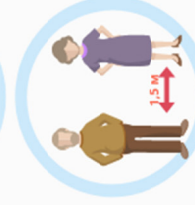


СОВЕРШАЯ ПОКУПКИ ПОСЕЩАЙТЕ  
КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ТОРГОВЫХ ТОЧЕК

## НА ДАЧЕ



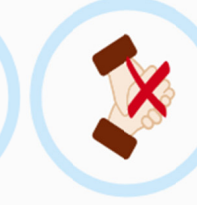
ПРИ УБОРКЕ ДОМА И УЧАСТКА ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ЗАЩИТНУЮ МАСКУ И ПЕРЧАТКИ



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



## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ДОСТАВКЕ

# ГОТОВЫХ БЛЮД

### • 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



# COVID-19

### • 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.gosprotrebnadzor.ru



# 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

egon.am/sportrebmadzor.ru



**КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?**

# КОРОНАВИРУС И ДЕНЬГИ

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

# COVID-19



[sberbank.ru](http://sberbank.ru)



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**

ПОВЗВОНИТЬ 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**

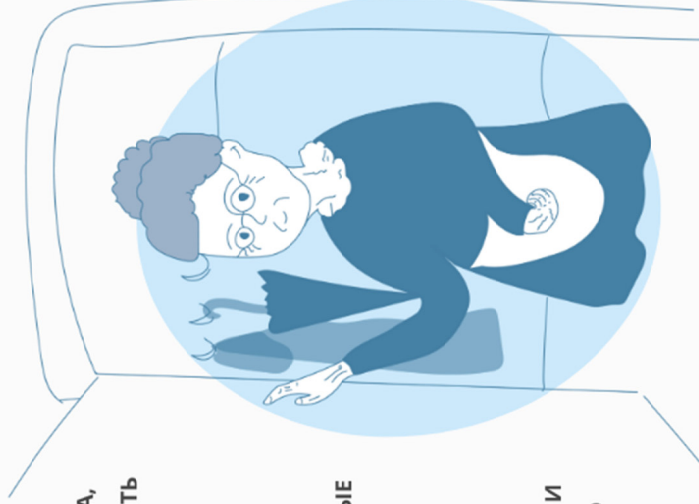
ПОПРОСИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ, В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОКУПКИ, ДОБАВИТЬ В СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСНОСТИ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ

- **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



[sgom.gosprotebnadzor.ru](http://sgom.gosprotebnadzor.ru)



КАК СПРАВИТЬСЯ СО

# СТРЕССОМ



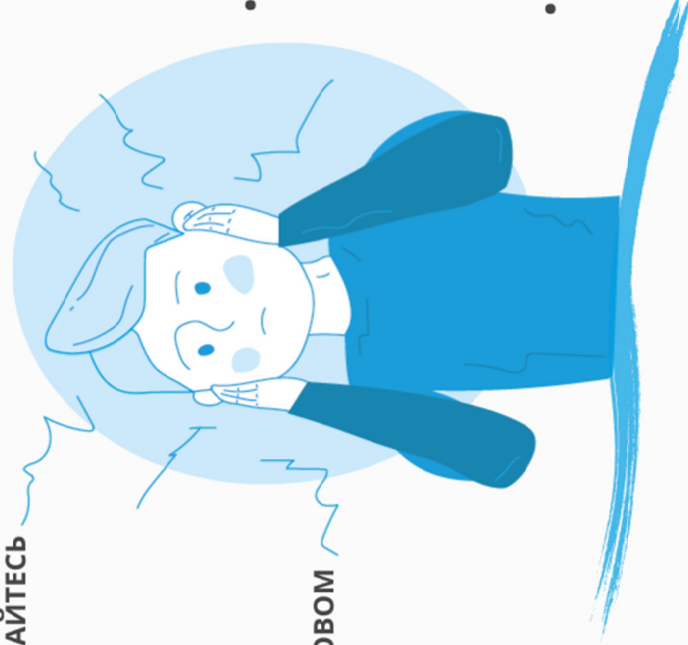
ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ, ТРЕВОГУ, ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ, ИЛИ  
ДОСАДУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

## 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



- 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

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

# COVID-19



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 ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЮ СТОЯ.  
СТАРАТЬСЯ 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.gosprostrebnadzor.mn



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 ЗЕРНОВЫМ, В  
НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО  
СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ И КЛЕТЧАТКИ, КОТОРЫЕ  
БУДУТ ДАВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И УБЕРЕГУТ  
ВАС ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ



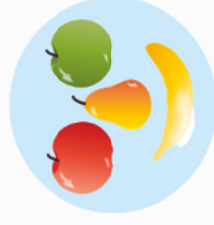
- **СНАЧАЛА СВЕЖЕЕ**

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



- **ПОМЕНЬШЕ 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 ПРЕДПОЧТЕНИЕ СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ  
ПИТАНИЯ



- **ПЕЙТЕ ВОДУ!**

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

# COVID-19

sgon.gosprotebnadzor.by



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

сгoп.гoспoу́бeлнaдзoрнu

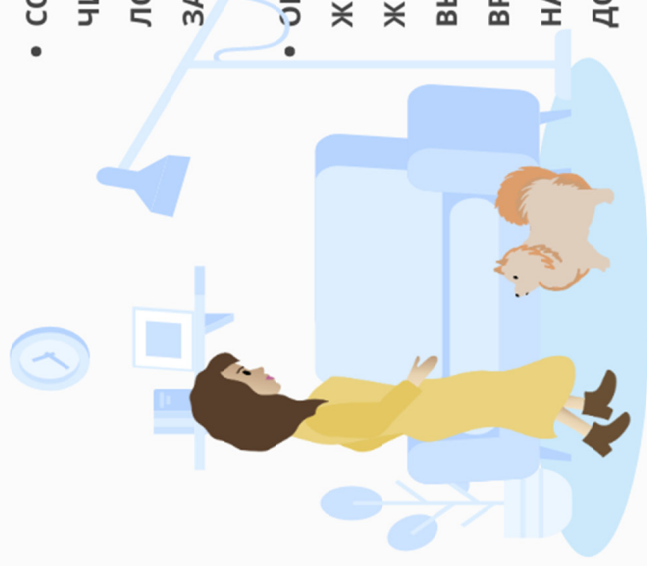


ЕСЛИ В ДОМЕ

# СОБАКА



# COVID-19



- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19 ПОСПРОСИТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ИЛИ ДРУЗЕЙ ПОМОЧЬ В УХОДЕ ЗА ЖИВОТНЫМ
- ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КОНТАКТНИРОВАТЬ 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 ОБЛИЗИВАТЬ ЛИЦО И РУКИ, НЕ КОРМИТЬ ИЗ СВОЕЙ ПОСУДЫ
- 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**

сгoпaгoспoуeбaдзoвaнa



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

# ШКОЛЬНИКОВ



# COVID-19

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- **ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ**

ПОСТАВЬТЕ РАБОЧИЙ СТОЛ РЯДОМ С ОКНОМ

- **ИСКУССТВЕННЫЙ СВЕТ**

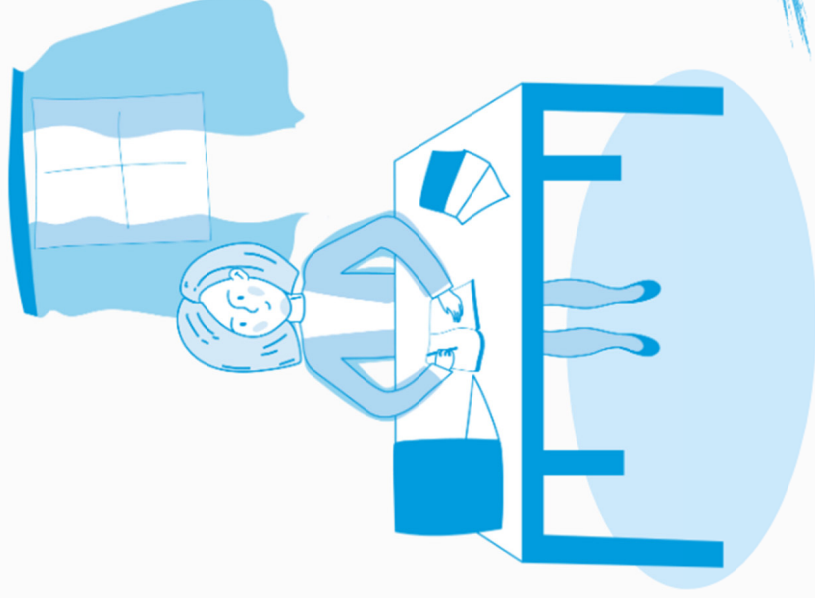
ДОЛЖЕН ПАДАТЬ СВЕРХУ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЛЮМИНИСЦЕНТНЫХ ЛАМП НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

- **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

[sopn.gosprofmazori.ru](http://sopn.gosprofmazori.ru)