



Самое эффективное средство, которое помогает замедлить распространение коронавирусной инфекции, – сокращение количества социальных контактов. Рекомендуем переносить, по возможности, необязательные поездки в общественном транспорте с часов пик на другое время.



Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Также вирус передается воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе) и контактно-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода).



Ношение масок поможет ограничить распространение вируса. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она неэффективна на открытом воздухе.



Коронавирус как и вирус гриппа легко распространяются через слизистые, поэтому избегайте дотрагиваться до носа, глаз или рта.



Сократите прикосновения к любым поверхностям и предметам в общественных местах.



Рекомендуем носить с собой антисептическое средство для рук, чтобы в случае необходимости вы смогли их продезинфицировать.



Риск передачи инфекции повышается, если вы едите из посуды или общих упаковок, из которых другие люди брали руками пищу (например, чипсы, орехи, сухарики и другие снеки).



Держите при себе 1-2 упаковки одноразовых салфеток. Всегда прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете. Использованную салфетку сразу выбрасывайте, не используйте повторно.



Важно наладить всю необходимую инфраструктуру на своем домашнем компьютере, чтобы рабочий софт не пересекался с личным. Можно попробовать завести отдельный профиль или использовать дополнительный браузер, чтобы вкладка рабочей почты не накладывалась на вкладку с личными страницами.

В домашнюю обстановку стоит перенести и некоторые офисные ритуалы, например перерыв на кофе, и периодически делать разминку, так как, оставаясь дома, вы начинаете в разы меньше двигаться. Также лучше оборудовать специальное место, где вы будете заниматься только рабочими делами, чтобы не отвлекаться на другие дела.

Простые советы по организации работы дома:



Выделите зону в своей квартире, где будете работать. Можно даже переодеваться в рабочую одежду.



Сделайте для себя определённый распорядок дня. Это дисциплинирует.



Обязательно планируйте свое рабочее время. Составьте список задач, выполняйте их и вычёркивайте.



При работе дома вы будете меньше двигаться, поэтому обязательно занимайтесь физической активностью.



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**экстренные телефоны
– оперативная помощь**



COVID-19

COVID-19: куда и как обращаться за помощью и консультацией?

В России работают несколько круглосуточных горячих линий, позвонив на которые граждане могут получить различную информацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах и действиях после обнаружения симптомов новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

| | |
|--------------------------|--|
| 8-800-2000-112* | Единая горячая линия Российской Федерации (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией) |
| 8-800-555-49-43* | Горячая линия Роспотребнадзора (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посещал зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии) |
| 8-800-707-88-41* | Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции) |
| 8-800-550-99-03* | Горячая линия Росздравнадзора (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках) |
| 8(495) 870-45-09* | Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы |

*Звонки на указанные телефоны – бесплатные по всей России

В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавирусу.
Узнайте и напишите здесь этот телефон: _____

Если у вас есть симптомы инфекционного заболевания и неожиданно сложилась экстремальная ситуация, требующая помощи специалистов, то обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщайте о наличии у вас заболевания.

Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб, которые приедут к вам на помощь.

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

101 Спасатели
и пожарные

102 Полиция

103 Скорая помощь

104 Аварийная
газовая служба

ВАЖНО! Повесьте памятку в своем доме на видном месте, чтобы в случае необходимости она всегда была под рукой.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



Способы воздействия мошенников на людей в период коронавирусной инфекции



Письма от ВОЗ с ссылками, ведущими на зараженные или поддельные страницы



Сбор пожертвований на борьбу с коронавирусом



Предложения о продаже тестов на коронавирус

! Как не стать жертвой мошенников:

- Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса
- Не переходите по ссылкам из подозрительных писем
- Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (is.gd, ls.gd, bit.ly и т.д.), то удалите письмо
- Реальные сервисы не рассылают писем с просьбами сообщить свои учетные данные, пароль и прочее
- Если вы получили SMS, в котором содержится просьба обновить платежные или прочие реквизиты – удалите его
- В случае сомнений позвоните в свой банк на официальный телефон



Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. За нарушение режима самоизоляции, определенного постановлением эпидемиологической службы, может наступить административная или уголовная ответственность.

Административная ответственность:

часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ и часть 1 статьи 19.5 КоАП РФ, а также статья 6.3 КоАП РФ –

«Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения»

! В случае, если человек с подозрением на коронавирус нарушил режим самоизоляции (например, пошел гулять на улицу), он может быть оштрафован на сумму от 100 до 1000 рублей.

Уголовная ответственность:

часть 1 ст. 236 УК РФ — «Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей»

Если человек, находящийся на карантине, игнорировал условия пребывания в изоляции и заразил других людей, в том числе и своих близких, то его ждет наказание в виде:

- штрафа в размере до 80 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода за период до шести месяцев;
- либо лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет;
- либо обязательных работ на срок до 360 часов;
- либо исправительных работ на срок до одного года;
- либо ограничение свободы на срок до одного года.

В том случае, если кто-то из зараженных умрет, то нарушителю режима самоизоляции грозит наказание в виде:

- обязательных работ на срок до 480 часов,
- либо исправительных работ на срок от 6 месяцев до 2 лет,
- либо принудительных работ на срок до 5 лет,
- либо лишения свободы на 5 лет.



Дистанционное обучение ребёнка родители могут сделать максимально эффективным и безопасным?

Организуите процесс обучения:

- подготовьте домашнее учебное место;
- проверьте работу компьютера;
- обеспечьте возможность доступа к онлайн-обучению;
- помогите ребёнку составить режим дня;
- продумайте, как и в какое время ребёнок будет питаться и отдыхать;
- если дома не будет никого из взрослых, сможет ли ребёнок сам подогреть пищу;
- продумайте, чем ребёнок будет заниматься в свободное время,
- когда запрещено выходить на улицу.

Обеспечьте безопасность ребёнка, объяснив ему возможные риски, как их избежать и как действовать в случае необходимости.

Возможные риски в квартире:

- возникновение пожара при использовании бытовых электроприборов и компьютерной техники, спичек, зажигалок;
- травмы при пользовании острыми, режущими и колющими предметами;
- отравления лекарствами;
- возникновение экстремальной ситуаций, связанной с прорывом системы водоснабжения, отключение света и пр.);
- звонки в дверь или по телефону посторонних людей.

Если за ребёнком присматривает кто-то из родственников или соседей, определите сколько раз в день и в какое время вы созваниваетесь. Выход ребёнка на улицу и другие действия должны с вами согласовываться.

Обязательно постарайтесь каждый вечер максимально общаться с ребёнком, чтобы знать не только о проблемных вопросах, которые могут возникнуть, но и о его эмоциональном состоянии.

Разместите на видном месте **список телефонов экстренных служб и членов семьи, адрес квартиры, ключи от входной двери.**

В экстремальной ситуации это может помочь детям и взрослым.



На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение профилактической дезинфекции:



Обработку входных зон, а именно – ручки дверей, двери, поручни и т.д., объекты, которые непосредственно вступают в контакт с руками. Частота проведения мероприятий зависит от проходимости входной зоны.



Регулярное проветривание помещений.



Наличие средств для мытья рук в санитарно-бытовых помещениях обеззараживание воздуха в помещениях – необходимо ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (рециркуляторы), которые возможно применять круглосуточно в присутствии людей (холлы, кабинеты).



Ежедневную влажную уборку с использованием дезинфекционных средств.



Очистку и дезинфекцию системы вентиляции и кондиционирования воздуха (не реже 1 раза в месяц).

ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК:

- Проводится дезинфекция всех поверхностей в рабочем кабинете, предметов обстановки, дверных ручек, подоконников, столов, стульев, тумбочек, посуды. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения.
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами (при отсутствии людей).
- Столовую посуду и личные предметы обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ:

Обработку необходимо производить с использованием зарегистрированных дезинфекционных средств. Надежный результат достигается при использовании дезинфекционных средств из группы окислителей: хлорактивных и кислородактивных соединений.

ПОМНИТЕ!

Основной способ предупреждения заболевания — соблюдение мер личной гигиены. Обязательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд, старайтесь грязными руками не дотрагиваться до лица и глаз. Руки также можно протирать спиртосодержащими антисептиками.



При возможном контакте с потенциальным больным



Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки.
Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля.



В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительное время.

При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3* и защитные очки.



Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля.

При наличии симптомов вирусного заболевания



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1*, FFP2* и FFP3*, без клапана выдоха.

В исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски и не попадали во внешнюю среду.

Соблюдайте следующие правила:



мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



респираторы целесообразно применять однократно

Техника надевания перчаток



- ✓ Надевание нестерильных перчаток не требует применения чрезмерной силы во избежание нарушения их целостности
- ✓ При использовании нестерильных перчаток следует предварительно провести гигиеническую обработку рук





**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**экстренные телефоны
– оперативная помощь**



COVID-19

COVID-19: куда и как обращаться за помощью и консультацией?

В России работают несколько круглосуточных горячих линий, позвонив на которые граждане могут получить различную информацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах и действиях после обнаружения симптомов новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

| | |
|--------------------------|--|
| 8-800-2000-112* | Единая горячая линия Российской Федерации (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией) |
| 8-800-555-49-43* | Горячая линия Роспотребнадзора (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посещал зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии) |
| 8-800-707-88-41* | Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции) |
| 8-800-550-99-03* | Горячая линия Росздравнадзора (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках) |
| 8(495) 870-45-09* | Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы |

*Звонки на указанные телефоны – бесплатные по всей России

В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавирусу.
Узнайте и напишите здесь этот телефон: _____

Если у вас есть симптомы инфекционного заболевания и неожиданно сложилась экстремальная ситуация, требующая помощи специалистов, то обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщайте о наличии у вас заболевания.

Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб, которые приедут к вам на помощь.

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

101 Спасатели
и пожарные

102 Полиция

103 Скорая помощь

104 Аварийная
газовая служба

ВАЖНО! Повесьте памятку в своем доме на видном месте, чтобы в случае необходимости она всегда была под рукой.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



Способы воздействия мошенников на людей в период коронавирусной инфекции



Письма от ВОЗ с ссылками, ведущими на зараженные или поддельные страницы



Сбор пожертвований на борьбу с коронавирусом



Предложения о продаже тестов на коронавирус

Как не стать жертвой мошенников:

- Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса
- Не переходите по ссылкам из подозрительных писем
- Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (is.gd, ls.gd, bit.ly и т.д.), то удалите письмо
- Реальные сервисы не рассылают писем с просьбами сообщить свои учетные данные, пароль и прочее
- Если вы получили SMS, в котором содержится просьба обновить платежные или прочие реквизиты – удалите его
- В случае сомнений позвоните в свой банк на официальный телефон



Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. За нарушение режима самоизоляции, определенного постановлением эпидемиологической службы, может наступить административная или уголовная ответственность.

Административная ответственность:

часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ и часть 1 статьи 19.5 КоАП РФ, а также статья 6.3 КоАП РФ –

«Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения»



В случае, если человек с подозрением на коронавирус нарушил режим самоизоляции (например, пошел гулять на улицу), он может быть оштрафован на сумму от 100 до 1000 рублей.

Уголовная ответственность:

часть 1 ст. 236 УК РФ — «Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей»

Если человек, находящийся на карантине, игнорировал условия пребывания в изоляции и заразил других людей, в том числе и своих близких, то его ждет наказание в виде:

- штрафа в размере до 80 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода за период до шести месяцев;
- либо лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет;
- либо обязательных работ на срок до 360 часов;
- либо исправительных работ на срок до одного года;
- либо ограничение свободы на срок до одного года.

В том случае, если кто-то из зараженных умрет, то нарушителю режима самоизоляции грозит наказание в виде:

- обязательных работ на срок до 480 часов;
- либо исправительных работ на срок от 6 месяцев до 2 лет;
- либо принудительных работ на срок до 5 лет;
- либо лишения свободы на 5 лет.



Дистанционное обучение ребёнка родители могут сделать максимально эффективным и безопасным?

Организуите процесс обучения:

- подготовьте домашнее учебное место;
- проверьте работу компьютера;
- обеспечьте возможность доступа к онлайн-обучению;
- помогите ребёнку составить режим дня;
- продумайте, как и в какое время ребёнок будет питаться и отдыхать;
- если дома не будет никого из взрослых, сможет ли ребёнок сам подогреть пищу;
- продумайте, чем ребёнок будет заниматься в свободное время,
- когда запрещено выходить на улицу.

Обеспечьте безопасность ребёнка, объяснив ему возможные риски, как их избежать и как действовать в случае необходимости.

Возможные риски в квартире:

- возникновение пожара при использовании бытовых электроприборов и компьютерной техники, спичек, зажигалок;
- травмы при пользовании острыми, режущими и колющими предметами;
- отравления лекарствами;
- возникновение экстремальной ситуаций, связанной с прорывом системы водоснабжения, отключение света и пр.);
- звонки в дверь или по телефону посторонних людей.

Если за ребёнком присматривает кто-то из родственников или соседей, определите сколько раз в день и в какое время вы созваниваетесь. Выход ребёнка на улицу и другие действия должны с вами согласовываться.

Обязательно постарайтесь каждый вечер максимально общаться с ребёнком, чтобы знать не только о проблемных вопросах, которые могут возникнуть, но и о его эмоциональном состоянии.

Разместите на видном месте **список телефонов экстренных служб и членов семьи, адрес квартиры, ключи от входной двери.**

В экстремальной ситуации это может помочь детям и взрослым.



На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение профилактической дезинфекции:



Обработку входных зон, а именно – ручки дверей, двери, поручни и т.д., объекты, которые непосредственно вступают в контакт с руками. Частота проведения мероприятий зависит от проходимости входной зоны.



Регулярное проветривание помещений.



Наличие средств для мытья рук в санитарно-бытовых помещениях обеззараживание воздуха в помещениях – необходимо ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (рециркуляторы), которые возможно применять круглосуточно в присутствии людей (холлы, кабинеты).



Ежедневную влажную уборку с использованием дезинфекционных средств.



Очистку и дезинфекцию системы вентиляции и кондиционирования воздуха (не реже 1 раза в месяц).

ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК:

- Проводится дезинфекция всех поверхностей в рабочем кабинете, предметов обстановки, дверных ручек, подоконников, столов, стульев, тумбочек, посуды. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения.
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами (при отсутствии людей).
- Столовую посуду и личные предметы обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ:

Обработку необходимо производить с использованием зарегистрированных дезинфекционных средств. Надежный результат достигается при использовании дезинфекционных средств из группы окислителей: хлорактивных и кислородоактивных соединений.

ПОМНИТЕ!

Основной способ предупреждения заболевания — соблюдение мер личной гигиены. Обязательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд, старайтесь грязными руками не дотрагиваться до лица и глаз. Руки также можно протирать спиртосодержащими антисептиками.



При возможном контакте с потенциальным больным



Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки

Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля



В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительное время

При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3* и защитные очки



Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля

При наличии симптомов вирусного заболевания



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1*, FFP2* и FFP3*, без клапана выдоха

В исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски и не попадали во внешнюю среду

Соблюдайте следующие правила:



мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



респираторы целесообразно применять однократно



19 марта 2020 года в 85 регионах России введён режим повышенной готовности из-за угрозы распространения коронавируса.




❗ Что такое режим повышенной готовности?

Это режим функционирования федеральных органов исполнительной власти, организаций, учреждений, а также органов самоуправления в готовности к оперативному реагированию усиление профилактических мероприятий.




❗ Когда вводится режим повышенной готовности?

Режим повышенной готовности вводится, когда есть угроза возникновения чрезвычайной ситуации на определенной части территории России или в отдельной местности.




❗ Что могут делать органы власти при режиме повышенной готовности?

-  ограничивать доступ людей и транспортных средств на территорию, где есть угроза чрезвычайной ситуации;
-  определять порядок использования транспорта, средств связи и оповещения, а также другого имущества, принадлежащего как государству, так и организациям;
-  приостанавливать деятельность организаций, если существует угроза безопасности жизнедеятельности их работников и других граждан, которые находятся на их территориях.

❗ Что должны делать органы власти при режиме повышенной готовности?

-  **ЧС** осуществлять прогнозирование развития чрезвычайной ситуации и ее масштабов;
-  информировать население о приемах и способах защиты;
-  принимать меры по предупреждению возникновения чрезвычайной ситуации, снижению размеров ущерба, а также повышению безопасности населения и территорий.

❗ Что обязаны делать граждане?

-  выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;
-  изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты;
-  соблюдать меры безопасности в быту и трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины.



МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

меры безопасности в транспорте и общественных местах



COVID-19



Самое эффективное средство, которое помогает замедлить распространение коронавирусной инфекции, – сокращение количества социальных контактов. Рекомендуем переносить, по возможности, необязательные поездки в общественном транспорте с часов пик на другое время.



Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Также вирус передается воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе) и контактно-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода).



Ношение масок помогает ограничить распространение вируса. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она неэффективна на открытом воздухе.



Коронавирус как и вирус гриппа легко распространяются через слизистые, поэтому избегайте дотрагиваться до носа, глаз или рта.



Сократите прикосновения к любым поверхностям и предметам в общественных местах.



Рекомендуем носить с собой антисептическое средство для рук, чтобы в случае необходимости вы смогли их продезинфицировать.



Риск передачи инфекции повышается, если вы едите из посуды или общих упаковок, из которых другие люди брали руками пищу (например, чипсы, орехи, сухарики и другие снеки).



Держите при себе 1-2 упаковки одноразовых салфеток. Всегда прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете. Использованную салфетку сразу выбрасывайте, не используйте повторно.



Важно наладить всю необходимую инфраструктуру на своем домашнем компьютере, чтобы рабочий софт не пересекался с личным. Можно попробовать завести отдельный профиль или использовать дополнительный браузер, чтобы вкладка рабочей почты не накладывалась на вкладку с личными страницами.

В домашнюю обстановку стоит перенести и некоторые офисные ритуалы, например перерыв на кофе, и периодически делать разминку, так как, оставаясь дома, вы начинаете в разы меньше двигаться. Также лучше оборудовать специальное место, где вы будете заниматься только рабочими делами, чтобы не отвлекаться на другие дела.

Простые советы по организации работы дома:



Выделите зону в своей квартире, где будете работать. Можно даже переодеваться в рабочую одежду.



Сделайте для себя определённый распорядок дня. Это дисциплинирует.



Обязательно планируйте свое рабочее время. Составьте список задач, выполняйте их и вычёркивайте.



При работе дома вы будете меньше двигаться, поэтому обязательно занимайтесь физической активностью.