



**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 Славянском районе работает круглосуточная горячая линия
Центральной районной больницы 8 988 35 35 35 0**

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

112

Единый номер службы спасения

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.

8 800 200 74 37 Горячая линия для пожилых и
маломобильных граждан (заказ продуктов питания за счет средств
заказчика возрастом от 55 лет и старше)



Дистанционное обучение ребёнка родители могут сделать максимально эффективным и безопасным?

Организируйте 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 ребенок будет питаться и отдыхать;
- если дома не будет никого из взрослых, сможет ли ребенок сам подогреть пищу;
- продумайте, чем ребенок будет заниматься в свободное время,
- когда запрещено выходить на улицу.

Обеспечьте безопасность ребенка, 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 ребенком присматривает кто-то из родственников или соседей, определите сколько раз в день и в какое время вы созваниваетесь. Выход ребенка на улицу и другие действия должны с вами согласовываться.

Обязательно постарайтесь каждый вечер максимально общаться с ребенком, 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.



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**особенности организации
работы из дома**



COVID-19

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

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 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.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)