

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВНЕ ДОМА

В каких случаях можно выходить из дома:

Если требуется получение срочной медицинской помощи.
Необходимость посещения места работы.

Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).

Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

На личном автомобиле - в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение - необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).

Избегать общественного транспорта.

В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.

Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников. Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).

Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.

При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызвать врача (а если Вы находились в течение 14 дней до возникновения симптомов за рубежом - вызвать скорую помощь).

Дополнительные рекомендации.

Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

Отрывайте двери не ладонью.

Постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще мойте руки.

Как можно чаще проветривайте помещения.

Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, илиальян.

Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.

Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.