

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!

Вам больше 60 лет?

Обратите внимание на рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции нового типа.

Вам нужна особая защита.



Побудьте дома

Избегайте поездок в общественном транспорте и походов в магазины и аптеку. Не посещайте поликлинику, при признаках недомогания вызовите врача.



Не стесняйтесь просить о помощи

Попросите членов семьи, социальной службы, волонтеров помочь с доставкой еды, лекарств и оплатой коммунальных услуг. Вы можете стать волонтером или предложить свою помощь на сайте myvmeste2020.rf



Держите дистанцию

Коронавирус передается через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Вирус также может остаться на коже рук. Оптимальная дистанция при общении с другими людьми - более 1 метра.



Мойте руки с мылом

Мытье рук является эффективным способом защиты от коронавируса. Процесс должен занимать 40-60 секунд. Мойте руки после улицы, перед едой и приготовлением пищи.



Соблюдайте гигиену

Не забывайте о регулярной дезинфекции поверхностей. Постарайтесь не трогать нос, губы и глаза – так вирус может попасть в организм. При насморке и чихании пользуйтесь одноразовыми салфетками и сразу утилизируйте их.

Телефон горячей линии помощи пожилым людям:
8 (800) 200 3411

Сайт с официальной информацией
[Стопкоронавирус.РФ](https://stopkoronavirus.rf)



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

COVID-19

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

В период карантина неизбежно приходится больше времени проводить дома, люди меньше двигаются и тратят меньше энергии. Чтобы не набрать лишние килограммы, к составлению ежедневного меню необходимо подходить рационально. Следует помнить, что лишний вес может стать причиной многих заболеваний, например, сахарного диабета II типа. Не рекомендуется делать запасы и приобретать продукты впрок. Продовольственные магазины работают в постоянном режиме и поддерживают неснижаемый запас основных продуктов питания. В просроченных крупах, орехах, сухофруктах могут завестись амбарные вредители (пищевая моль и др.) и нанести вред здоровью.

ПРИБОРЕНИЕ ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНАХ



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ



СРОК ГОДНОСТИ



- В первую очередь необходимо уточнить, какие продукты уже есть у вас дома и составить список с учетом рекомендуемых суточных норм потребления. При планировании важно соблюдать принципы сбалансированного рациона питания.
- В магазине ручку торговой тележки или корзинки необходимо протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.
- Сначала необходимо выбрать продукты, которые хранятся при комнатной температуре.
- Скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер выбирают в самую последнюю очередь.
- Отдавайте предпочтение упакованным продуктам, особенно, если планируете употреблять их без термической обработки.
- Внимательно осмотрите упаковку товара, обратите внимание на сроки годности и состав, чтобы не приобрести продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.
- Важно обратить внимание на каких условиях продукция хранится в магазине и соответствуют ли они температурным режимам указанным производителем. Если температура хранения в месте реализации выше указанной производителем лучше отказаться от покупки.
- Помните о принципах соблюдения товарного соседства. Готовые к употреблению продукты не должны размещаться на одной полке с сырыми продуктами, это может вызвать загрязнение готовой продукции и в дальнейшем привести к пищевому отравлению или кишечной инфекции у потребителя. Эти же правила распространяются при размещении продуктов в продовольственной тележке и при перекладывании их в сумки и пакеты на кассе.

ДИСТАНЦИОННОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ



В условиях карантина актуальны системы заказов продуктов из магазинов и готовой еды на дом. Какой из способов больше подходит в той или иной ситуации, решать вам. Главное — соблюдать элементарные правила.

- Вымойте руки до того, как вы откроете пакет с едой или продуктами, так как вы держали в руках деньги, прикасались к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карточку курьеру.
- Если вы заказали на дом скоропортящиеся пищевые продукты, их должны привезти в сумке холодильник или в термопакете. Если это требование при доставке не выполнено, вы можете отказаться от покупки, так как при доставке не была обеспечена необходимая температура хранения продуктов.
- Внимательно проверьте сроки годности, целостность упаковки, отсутствие вмятин и бомбажа (вздувшихся крышек) на металлических консервных банках. Даже небольшая вмятина может привести к образованию трещины в стенке банки и нарушить ее герметичность или будет способствовать попаданию солей тяжелых металлов в продукт, а это может привести к пищевому отравлению. Чтобы этого не произошло, вы можете вернуть испорченный товар продавцу.
- На овощах и фруктах должны отсутствовать признаки увядания, плесень и гниль. Такие продукты считаются испорченными и непригодными в пищу. В этом случае вы также можете отказаться от товаров в заказе.
- Не допускается доставка в одном пакете сырой и готовой к употреблению продукции. Сырое мясо, птица, рыба должны быть упакованы отдельно от овощей, фруктов, гастрономической и бакалейной продукции. Оптимальным будет упаковка в разные пакеты каждой товарной группы, в том числе группы промышленных товаров.
- Если услуга оказана некачественно или вам доставили испорченные продукты, вы можете оставить обращение на сайте Роспотребнадзора с указанием данных предприятия торговли и допущенных им нарушений.



СИЛА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

