



## 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?



осуществлять прогнозирование развития чрезвычайной ситуации и ее масштабов;



информировать население о приёмах 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.



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.





ГКУ «Амурский центр ГЗ и ПБ»  
**РЕКОМЕНДУЕТ**

**дезинфекционные мероприятия  
в период эпидемии**



COVID-19

**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. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами (при отсутствии людей)
- Личные предметы обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств
- Столовую посуду моют в посудомоечных машинах при температуре не менее 65 градусов

### **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.



ГКУ «Амурский центр ГЗ и ПБ»  
**РЕКОМЕНДУЕТ**

**средства индивидуальной защиты  
от коронавирусной инфекции**



COVID-19

### 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:



тщательно мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



респираторы целесообразно применять однократно в течение 8 часов

\* В соответствии с ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001+A1:2009)





ГКУ «Амурский центр ГЗ и ПБ»  
**РЕКОМЕНДУЕТ**

правила  
кибербезопасности



COVID-19

## 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



ГКУ «Амурский центр ГЗ и ПБ»  
**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 путём (с пылевыми частицами в воздухе) и контактно-бытовым путём (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.  
По возможности носите перчатки.



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.



ГКУ «Амурский центр ГЗ и ПБ»  
**РЕКОМЕНДУЕТ**

## основы безопасности дистанционного обучения ребёнка



COVID-19

**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 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.





ГКУ «Амурский центр ГЗ и ПБ»  
**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 накладывались 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.**