

«Новый образ жизни»: практические примеры

(1) Индивидуальные меры по борьбе с инфекцией

Три главных правила профилактики инфекции: 1) соблюдать социальную дистанцию; 2) носить маску; 3) мыть руки.

- Соблюдать социальную дистанцию: по возможности 2 метра (минимум 1 метр).
- Для игр и развлечений выбирать не помещения, а открытые пространства.
- Во время разговора по возможности избегать контакта лицом к лицу.
- В случае выхода из дома, в помещениях и во время общения с другими людьми, надевать маску, даже если нет симптомов заболевания.
- Вернувшись домой, в первую очередь вымыть руки и лицо. По возможности сразу же переодеться, принять душ.
- Мыть руки тщательно, с водой и мылом, не менее 30 секунд (допускается использование антисептика для рук).

* Более строго следить за состоянием своего здоровья, если вы общаетесь с пожилыми людьми и лицами с хроническими заболеваниями, имеющими высокий риск развития осложнений.

Меры, связанные с поездками

- Воздерживаться от выезда из регионов, где широко распространена инфекция, а также от поездок в такие регионы.
- По возможности воздержаться от поездок к родным, живущим в других регионах, а также от путешествий. Командировки допускаются в случае крайней необходимости.
- Записывать, с кем и где встречался, на случай возникновения болезни.
- Следить за эпидемиологической ситуацией в регионе.

(2) Базовые правила для повседневной жизни

- Тщательно мыть, дезинфицировать руки
- Соблюдать этикет при кашле (прикрывать рот)
- Часто проветривать помещение

- Соблюдать социальную дистанцию
- Избегать «трех тесных факторов»: тесных (массовых) скоплений людей, тесных контактов, тесных (плохо проветриваемых) помещений
- Каждое утро измерять температуру тела, проверять состояние здоровья. В случае повышения температуры или появления симптомов простуды оставаться дома, избегая физической нагрузки

(3) Действия в различных ситуациях

Покупки

- Использовать в том числе доставку товаров
- Ходить за покупками в одиночку либо небольшой группой в часы, когда в магазине мало людей
- Использовать электронные способы оплаты
- Заранее планировать покупки, чтобы совершать их быстро
- Стараться не трогать руками образцы товаров
- В очереди на кассу соблюдать социальную дистанцию

Развлечения, спорт и др.

- При посещении парков выбирать свободные часы и пространства
- Пользоваться видеоуроками для физических тренировок, занятий йогой дома
- Пробежки совершать небольшими группами
- При встрече с прохожими держаться на расстоянии
- Заранее бронировать посещения центров в часы, когда там меньше людей
- Избегать долгого нахождения в тесных помещениях
- Любителям пения, болельщикам – соблюдать достаточную дистанцию или перейти в онлайн

Пользование общественным транспортом

- Стараться меньше разговаривать в транспорте
- Избегать часы-пик
- Также ходить пешком, пользоваться велосипедом

Питание

- Заказывать еду «на вынос», пользоваться доставкой еды

- Есть на открытом воздухе, с удовольствием
- Не есть из общего блюда, пользоваться индивидуальными порциями
- За стол садиться не лицом друг к другу, а в ряд
- Сосредоточиться на еде, меньше разговаривать
- Не наливать друг другу спиртные напитки, не пить из одного бокала

Свадьбы, похороны и другие мероприятия с участием родственников

- Избегать проведения застолий с участием большого количества людей
- Не участвовать в мероприятиях в случае повышения температуры или появления симптомов простуды

(4) Новый стиль работы

- Удаленная работа, работа по сменам
- Поездки на работу в часы, когда в общественном транспорте меньше людей
- Обеспечение пространства между сотрудниками внутри офиса
- Онлайн-конференции
- Обмен визитными карточками онлайн
- Проветривание помещения и ношение масок при проведении очных совещаний

* Руководства по профилактике инфекции для разных сфер деятельности будут подготовлены отдельно соответствующими организациями.