

# Будьте ГОТОВЫ к COVID-19

## Как защитить себя и окружающих



### Сохраняйте БДИТЕЛЬНОСТЬ

Берегите здоровье и защитите себя от риска заражения

- Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, хорошо питайтесь, занимайтесь спортом и общайтесь с друзьями и близкими — все это помогает оставаться здоровым.
- Регулярно и тщательно обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком (в течение 20-30 секунд) или мойте их водой с мылом (40-60 секунд).
- Избегайте мест большого скопления людей и держитесь от окружающих на расстоянии не менее одного метра.
- Приветствуйте знакомых на расстоянии, избегайте рукопожатий и объятий.
- Не трогайте руками глаза, нос и рот.
- В нынешней ситуации испытывать беспокойство, тревогу, растерянность, страх или злость — нормально. Пользуйтесь проверенными источниками информации и обращайтесь за советом к людям, которым вы доверяете.



### Будьте БДИТЕЛЬНЫ

Берегите здоровье и защитите себя от риска заражения

- Наиболее распространенными симптомами являются повышенная температура тела, сухой кашель и общая слабость.
- Если у вас повышенная температура, кашель и затрудненное дыхание, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Позвоните в приемную врача и заранее предупредите о своем посещении.
- Пожилые люди и пациенты с фоновыми заболеваниями и состояниями подвержены более высокому риску развития тяжелой формы заболевания.



### Будьте БЛАГОРАЗУМНЫ

Не дайте инфекции распространиться дальше, подумайте о здоровье окружающих

- В случае плохого самочувствия оставайтесь дома. Не выходите на работу и сократите до минимума контакты с окружающими.
- Следуйте рекомендациям местных и национальных органов здравоохранения.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или локтевым сгибом. Использованный одноразовый носовой платок следует немедленно выбросить, желательно в мусорное ведро с крышкой.
- При возникновении симптомов COVID-19 обратитесь за медицинской помощью. Позвоните в приемную врача и заранее предупредите о своем посещении.



### Оставайтесь В КУРСЕ СОБЫТИЙ

Пользуйтесь проверенными источниками информации

- Для получения информации о COVID-19 обращайтесь в национальные и местные органы здравоохранения.
- Для получения информации по вопросам здоровья или индивидуальной оценки риска до или после служебной поездки обратитесь в службу охраны здоровья персонала.
- С последней информацией и рекомендациями о COVID-19 можно ознакомиться на сайте ВОЗ: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных  
Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

Подробнее:  
[www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



#COVID19



# Будьте ГОТОВЫ к COVID-19

## Сценарии



**Я чувствую себя хорошо, но только что вернулся из района, где отмечаются случаи COVID-19. Выходить ли мне на работу?**

- Да, вам следует выйти на работу и обратиться в службу охраны здоровья персонала для индивидуальной оценки риска.
- Если в течение 14 дней после вашего возвращения вы почувствовали себя плохо, не выходите на работу и обратитесь к лечащему врачу; обсудите с ним ваши симптомы и историю поездок и следуйте его указаниям.
- Выполняйте рекомендации местных и национальных органов здравоохранения.



**Что делать, если я заболеваю?**

- В случае плохого самочувствия не выходите на работу и сократите до минимума контакты с окружающими.
- Если вы подозреваете у себя COVID-19, позвоните лечащему врачу и следуйте его указаниям.
- Если вам поставлен диагноз COVID-19, оставайтесь дома, следуйте рекомендациям врача и поставьте в известность вашего непосредственного руководителя и службу охраны здоровья персонала.
- Следуйте рекомендациям местных и национальных органов здравоохранения.



**Что мне следует делать, если я планирую организовать совещание?**

- Выполняйте рекомендации национальных и местных органов здравоохранения и вашей организации.
- Организуйте регулярную уборку помещений и запросите у административно-хозяйственной службы установку дозаторов антисептиков для рук.
- Вместе со службой охраны здоровья персонала составьте план действий на случай появления симптомов болезни у кого-либо из участников совещания.
- Ознакомьте участников с рекомендациями ВОЗ по профилактике инфекции: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)
- Ознакомьтесь с рекомендациями ООН для организаторов совещаний.



**Что мне следует делать, если мне необходимо совершить поездку на совещание в другую страну?**

- Ознакомьтесь с предписаниями вашей организации в отношении поездок и совещаний.
- Обратитесь в службу охраны здоровья персонала для оценки состояния вашего здоровья в преддверии поездки.
- Ознакомьтесь с предписаниями национальных и местных органов здравоохранения всех стран, границы которых вы будете пересекать во время поездки.
- Берегите свое здоровье и здоровье окружающих: регулярно мойте руки и соблюдайте правила поведения при кашле; не прикасайтесь руками к глазам, носу и рту и избегайте тесных контактов с людьми с повышенной температурой тела и кашлем.
- Если в поездке вы почувствуете, что заболели, сообщите об этом экипажу и как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.



**В районе моего постоянного проживания и работы регистрируются случаи COVID-19. Что мне следует делать?**

- Выполняйте рекомендации местных и национальных органов здравоохранения.
- Следуйте рекомендациям ВОЗ по профилактике инфекции, например, регулярно мойте руки, соблюдайте правила поведения при кашле, не прикасайтесь руками к глазам, носу и рту, избегайте мест большого скопления людей и держитесь от окружающих на расстоянии не менее одного метра.
- Для получения информации о COVID-19 обращайтесь в национальные и местные органы здравоохранения.



Организация  
Объединенных  
Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

Подробнее:  
[www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



#COVID19