

Как защититься от коронавируса



Когда приходите в офис

1. Наденьте маску и перчатки.
2. Подойдите к сотруднику на входе. Он проверит вашу температуру.
3. Повесьте верхнюю одежду в гардеробе через одно свободное место.
4. Вымойте с мылом руки, а затем обработайте антисептиком.

Когда находитесь в офисе

1. Меняйте медицинскую маску каждые три часа.
2. Постарайтесь не касаться руками лица.
3. Не давайте другим людям пользоваться личными вещами и канцелярскими предметами.

50

тыс. руб. заплатите, если скроете болезнь и по вашей вине заразятся другие

Как соблюдать социальное дистанцирование



1. Сократите личный контакт с сотрудниками офиса и его посетителями. Используйте телефон и мессенджеры. При личном разговоре соблюдайте социальную дистанцию.
2. Ограничьте при приветствии объятия и рукопожатия.
3. Постарайтесь не пользоваться лифтом. Не заходите в него, если там есть пассажиры и вы не сможете выдержать дистанцию в 1,5-2 м.

Как надевать и снимать медицинскую маску



1. Вымойте руки с мылом до того, как надеть маску.
2. Закрепите маску, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок.
3. Не трогайте внешнюю сторону маски руками.
4. Меняйте маску каждые 2—3 часа или если она намочла.
5. Выбрасывайте маску как обычный бытовой мусор, но сначала упакуйте в пакет.
6. Вымойте руки с мылом после того, как выбросили использованную маску.

Как правильно мыть руки



1. Намочите руки водой и возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки.
2. Потрите одну ладонь о другую ладонь до вспенивания мыла, проделайте то же, переплетая пальцы. Правой ладонью разотрите тыльную сторону левой руки и наоборот. Потрите большой палец левой руки вращательным движением, охватив его левой ладонью, и наоборот. Круговым движением вперед-назад потрите правую ладонь кончиками соединенных пальцев и наоборот.
3. Ополосните руки водой.
4. Вытрите руки одноразовой салфеткой и обработайте антисептиком.

Что делать, если почувствовали недомогание

Если вы почувствовали недомогание - оставайтесь дома!

Если вы почувствовали недомогание в офисе - наденьте маску и перчатки, если до этого их не носили.

Исключите любые контакты, даже на расстоянии 1,5-2 метра.

Вызовите врача. Телефон для вызова скорой: 103

Телефон горячей линии по коронавирусу: 8 (800) 2000-112

Будьте здоровы!

