

# Як працювати вдома



У дистанційній роботі є спокуса працювати на дивані, мимохідь займатися домашніми справами. Відволікають діти, батьки, коти, серіали. У кожного свій привід для перерви. Але є дієві способи налаштуватися на продуктивну працю!



**Дотримуйтеся  
звичного  
робочого часу**



**Перевдягніться  
у зручний,  
але не домашній одяг**



**Визначте  
робоче місце  
і використовуйте  
його лише  
для роботи**



**Продумайте  
завчасно  
обід  
і перекуси**



**Домовтеся  
про домашні  
правила**



**Перерозподіліть  
вільний час  
і використайте  
його з користю**



**Не запускайте  
себе (фігура,  
зачіска,  
здоров'я)**

## ПРАВИЛА КОМУНІКАЦІЇ:

- Вимикайте звук мікрофона під час відеодзвінків
- Оперативно відповідайте в чатах і пошті
- Фіксуйте все письмово й одразу надсилайте в пошту чи чат
- Будьте доступні на зв'язку протягом робочого часу



# Міфи і правда про коронавірус

## Чи допоможуть медичні маски захиститися від коронавірусу?

Маски ефективні лише тоді, коли ви часто миєте руки з милом або обробляєте засобом на основі спирту. Якщо ви носите маску, повинні знати, як нею користуватися і правильно утилізувати. Керівники МОЗ радять користуватися масками не лише, коли доглядаєте хворого чи людину з підозрою на інфікування коронавірусом, а й у громадських місцях, адже в умовах світової пандемії кожен може бути потенційно інфікований та перебувати в інкубаційному періоді

## Чи допоможе лікування антибіотиками вбити коронавірус?

Ні, антибіотики не діють на віруси, вони ефективні лише проти бактерій

## Чи може ультрафіолетова лампа для дезінфекції вбити коронавірус?

Ультрафіолетові лампи не можна використовувати для стерилізації рук або інших ділянок шкіри, адже ультрафіолетове випромінювання може пошкодити шкіру

## Чи ефективні сушарки для рук при знищенні коронавірусу?

Ні, сушарки для рук не ефективні для знищення вірусу 2019-nCoV. Аби захистити себе від коронавірусу, вам доведеться часто очищувати руки дезінфекційним розчином або мити їх водою з милом. Як тільки ваші руки вимиті, ви повинні ретельно висушити їх, використовуючи паперові рушники або сушарку з теплим повітрям

## Чи допоможе промивання носа фізіологічним розчином захиститися від коронавірусу?

Ні. Немає жодних доказів того, що регулярне промивання носа фізіологічним розчином захистило людей від зараження новим коронавірусом

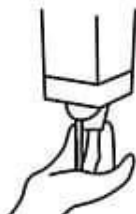
# Мийте руки правильно!

1



Намочіть руки водою

2



Візьміть таку кількість мила, аби вистачило покрити ним всю поверхню руки

3



Потріть одну долоню об іншу

4



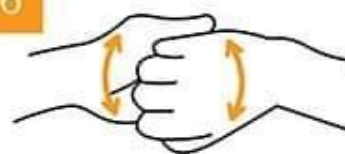
Потріть правою долонею тыльну поверхню лівої руки. Повторіть ті самі дії лівою рукою

5



Переплетіть пальці між собою і розтрийте долоню об долоню

6



З'єднайте пальці в «замок», тыльною стороною зігнутих пальців розтрийте долоню другої руки

7



Обхопіть правою рукою великий палець лівої, розтріть його круговими рухами. Повторіть ті самі дії лівою рукою

8



Потріть круговими рухами в напрямку вперед-назад пальцями правої руки ліву долоню. Повторіть ті самі дії лівою рукою

9



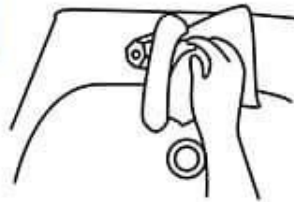
Промийте руки водою. Не торкайтесь при цьому раковини

10



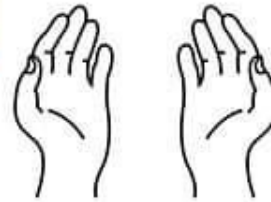
Ретельно витріть руки одноразовим рушником

11



Закрийте кран за допомогою одноразового рушника

12



Будьте спокійні — ваші руки в безпеці

# ЯК ЗУПИНИТИ КОРОНАВІРУС



## Що ПОТРІБНО робити



Часто мийте  
руки теплою  
водою  
з милом

Обробляйте  
руки та поверхні  
дезінфекційними  
засобами



При кашлі та чханні  
прикривайте рот і ніс  
одноразовою серветкою  
або згином ліктя  
(але не долонею!)

Пийте достатньо  
води та збалансовано  
харчуйтеся



Провітрюйте  
та зволожуйте  
приміщення



## Чого НЕ МОЖНА робити

Уникайте близького  
контакту з тими,  
хто має гарячку або  
кашель



Не торкайтеся  
очей, носа та рота  
немитими руками

Уникайте  
незахищеного  
контакту з дикими  
та свійськими  
тваринами



Не вживайте напівсиру їжу  
тваринного походження.  
Не використовуйте одну  
розробну дощечку та ніж  
для м'яса та інших продуктів



Не хещуйте  
повноцінним  
сном



## ЯКЩО ВІДЧУЛИ ТАКІ СИМПТОМИ



Гарячка



Кашель



Ускладнене дихання

повідомте керівника, зверніться до лікаря

# Дезінфекція транспортних засобів

## ДЕРЖПРАЦІ РАДИТЬ



- ✓ **Проводьте:**
  - дезінфекційну обробку транспортного засобу — після закінчення робочої зміни і висадки пасажирів,
  - вологе прибирання транспортного засобу — протягом дня
- ✓ **Дезінфекції підлягають:** підлога, двері, поруччя, сидіння, кабіна водія
- ✓ Проводьте дезінфекцію в **гумових** рукавичках
- ✓ Використовуйте дезінфекційні засоби та антисептики, **зареєстровані** відповідно до законодавства з чинним свідоцтвом про державну реєстрацію
- ✓ **Способи дезінфекції:** протирання або зрошення (гідропульт або розпилювач рідини). **Норми витрат** робочого розчину на 1 м кв. знайдете в інструкціях до препаратів
- ✓ Після дезінфекції зніміть гумові рукавички і **обробіть руки** спиртовим антисептиком
- ✓ По завершенні дезінфекційної експозиції/витримки **провітрійте** транспортний засіб 15 хвилин та ретельно **промийте** водою, доки не зникне запах деззасобу

# КОРОНАВІРУС: коли потрібна захисна маска



**Маска  
ПОТРІБНА**

✓ якщо ви хворієте  
або доглядаєте хворого

✓ якщо ви перебуваєте  
у громадських місцях

## ЯК ПРАВИЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ МАСКУ



Перш ніж надягати маску, помийте руки з милом або очистіть антисептиком (не менше 60% спирту)



Покрийте рот і ніс маскою, закріпіть на носі, розправте складки на підборіддя, щільно зафіксуйте і переконайтеся, що між вашим обличчям та маскою не виникає прогалин

Не торкайтеся



Не торкайтеся маски під час її використання. Якщо торкнулися — помийте з милом або продезінфікуйте руки



Замініть маску новою, як тільки вона стала вологою, і не використовуйте маски повторно



Коли знімаєте маску, не торкайтеся її лицьової частини. Негайно викиньте її у закритий контейнер або зав'яжіть у пластиковий пакет та викиньте у звичайну урну. Помийте з милом або продезінфікуйте руки



f @ t v ∞  
/redcrossukraine  
REDCROSS.ORG.UA



# Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



## Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



**Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту**



**Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку і мийте руки**



**Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура**

## Як захистити інших від інфікування?



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя



Одразу викидайте використану серветку і закривайте кришку смітника



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання

## Чи варто надягати медичну маску?



**Так.** Якщо у вас є респіраторні симптоми – кашель, утруднене дихання



**Так.** Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



**Не потрібно,** якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори

## Коли використовувати медичну маску



**1.** Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви дивітаєтеся до людини з підозрою на інфекцію COVID-19



**3.** Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртосмісних засобів або миття рук водою з милом



**2.** Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаете



**4.** Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

## Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



**1.** Перед тим як надіти маску, вимийте руки із засобом на спиртовій основі або милом



**4.** Замініть маску носово, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно



**2.** Покрийте рот і ніс маскою і переконатися, що між вашим обличчям і маскою не виникли прогалини



**5.** Як зняти маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні – зніміть маску за гумки; негайно викиньте у закритий контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



**3.** Не торкайтеся руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом

## Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Їжте тільки добре приготовану їжу



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Не пийте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

## Безпека харчових продуктів



Використовуйте різні дошки для подрібнення та ножі для сирого м'яса та вареної їжі

Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясні продукти можна вживати за умови правильного приготування



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я

## 7 порад

### для захисту від нової коронавірусної інфекції

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ

#### 1 Регулярно мийте руки

Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.

##### Навіщо це потрібно?

Якщо на поверхні рук присутній вірус, то обробка рук спиртовмісним засобом або миття їх з милом вб'є його.

#### 2 Дотримуйтесь дистанції у громадських місцях

Тримайтеся від людей на відстані як мінімум 1 метра (приблизно 3 кроки), особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура

##### Навіщо це потрібно?

Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, таку як 2019 nCoV, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися вірусом при вдиханні повітря.

#### 3 При підвищенні температури, появі кашлю і ускладненні дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою

Якщо ви відвідували райони Китаю, де реєструється коронавірус 2019 nCoV, або тісно спілкувалися з кимось, у кого після поїздки в КНР спостерігаються симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичного працівника.

##### Навіщо це потрібно?

Підвищення температури, кашель і ускладнення дихання вимагають негайного звернення за медичною допомогою, оскільки можуть бути викликані респіраторною інфекцією або іншим серйозним захворюванням. Симптоми ураження органів дихання в поєднанні з підвищенням температури можуть мати найрізноманітніші причини, серед яких може бути 2019 nCoV.

#### 4 Дотримуйтесь звичайних правил гігієни при відвідуванні продуктивних ринків, де продається м'ясо, птиця або інші продукти тваринного походження

Після дотику до тварин або продуктів тваринного походження регулярно мийте руки чистою водою з милом; не торкайтеся руками до очей, носа або рота; категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами або собаками, гризунами, птахами, кажанами) уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами тваринного походження на підлозі, або інших поверхнях в магазинах, або ринкових павільйонах.

#### 5 У яких випадках слід носити маску

Здоровим людям носити маску слід, тільки якщо вони надають допомогу людині з підозрою на інфекцію 2019 nCoV.

#### 6 Якщо ви кашляєте або чхаєте - носіть маску

Маски є ефективним засобом тільки в комбінації з регулярною обробкою рук спиртовмісним антисептиком або миття водою з милом.

Якщо ви користуєтеся маскою, вам слід знати правила використання та утилізації одноразових медичних масок

#### 7 Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни

При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх з милом.

##### Навіщо це потрібно?

Прикривання рота і носа при кашлі та чханні дозволяє запобігти поширенню вірусів та інших хвороботворних мікроорганізмів.

Якщо при кашлі або чханні прикривати ніс і рот рукою, мікроби можуть потрапити на ваші руки, а потім на предмети або людей, яких ви торкаєтесь.

#### 8 По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот

##### Навіщо це потрібно?

Руки торкаються багатьох поверхонь, на яких може бути вірус. Торкаючись руками до очей, носа або рота, можна перенести вірус зі шкіри рук до організму.

#### 9 Не вживайте в їжу сирі або ті продукти тваринного походження, які не пройшли належну термічну обробку

Відповідно до правил забезпечення безпеки продуктів харчування особливою обережність слід проявляти при поводженні з сирим м'ясом та молоком, щоб уникнути перехресного забруднення продуктами харчування, які не пройшли термічну обробку.

#### 10 Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



Перед тим як одягти маску, обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.



Одягніть маску так, щоб вона закривала ніс і рот без проміжків між обличчям і маскою.



Не торкайтеся маски під час використання; в разі дотику обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.



Щойно маска матиме ознаки сирості, замініть її на нову, і не використовуйте одноразові маски повторно.



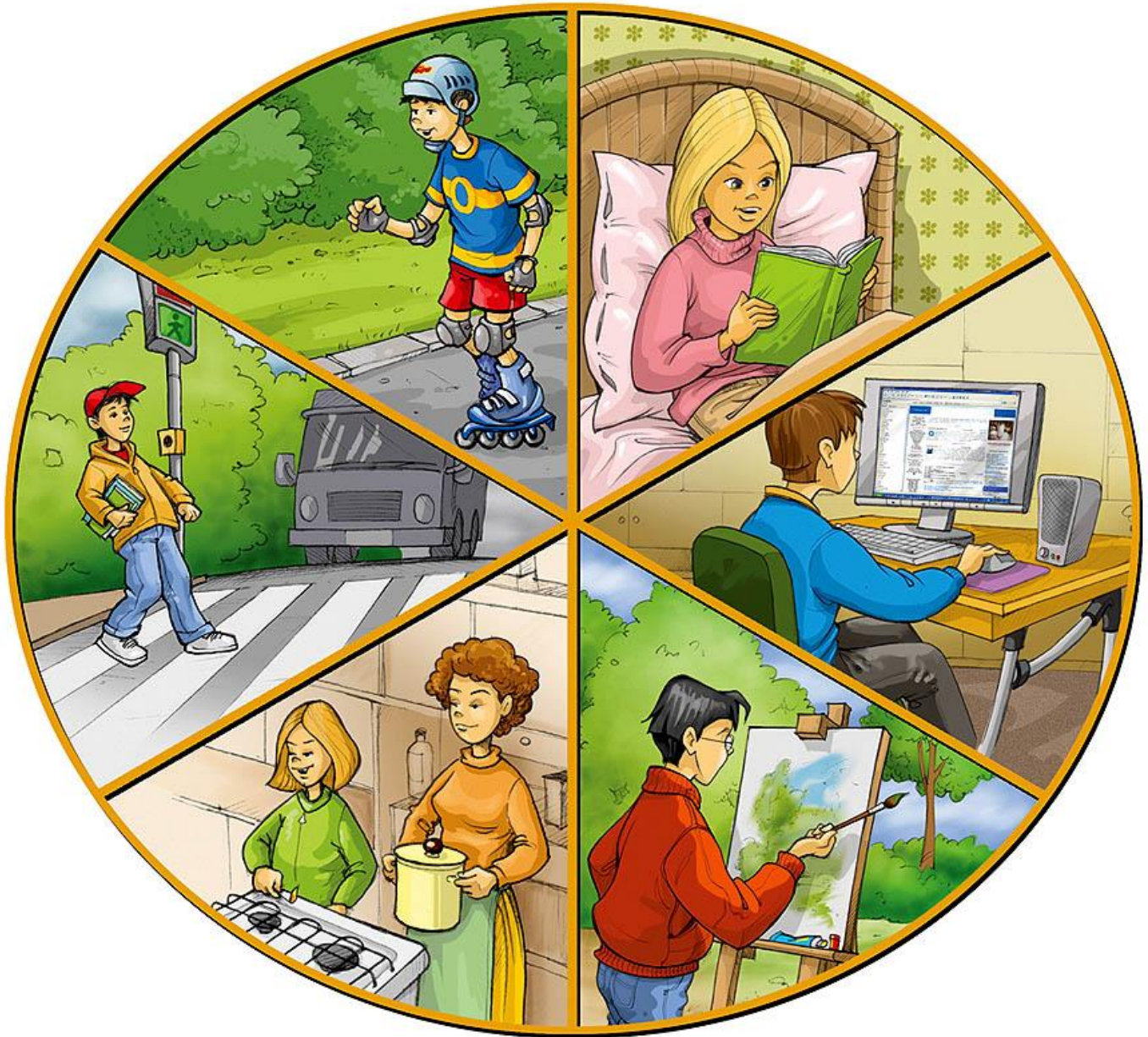
Безпечно знімайте маску, тримаючи за гумки ззаду (не торкаючись до передньої частини маски) відразу ж викиньте в смітник з кришкою; обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.



## Безпека життєдіяльності учнів



Веб-сайт **«Веб-простір безпеки»** створений у рамках спільного проекту Координатора проектів ОБСЄ в Україні з Державною службою України з надзвичайних ситуацій для інформування дітей про ризики та загрози, пов'язані з вибухонебезпечними предметами, а також щодо правил безпечної поведінки в інших надзвичайних ситуаціях, містить методичні інструменти для проведення уроків з безпеки життєдіяльності вчителями та іншими працівникам освіти.



## Телефони екстрених служб



Телефони екстрених служб набираються як є, без всяких додаткових кодів. Всі дзвінки на ці номери безкоштовні, незалежно від засобів зв'язку та операторів.

При використанні мобільних телефонів допускається набір телефонів екстрених служб навіть без сім-карти