

РЖД Логистика



ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

# COVID-19


## ПОБЕДИМ ВМЕСТЕ!

В этой памятке мы расскажем вам, что коронавирус не так страшен, если соблюдать правила гигиены, режим и ни в коем случае не унывать.




# ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Если точно знать, как коронавирус попадает в организм человека, можно предотвратить его распространение, а значит, защитить себя и близких.

 **вирус проникает через слизистую – нос, рот, глаза**  
(физический контакт с зараженной поверхностью, затем прикосновение к лицу)

 **физический контакт с зараженным человеком**

 **через воздух заражение не доказано,**  
но наблюдения ученых показывают, что вероятнее всего **заражение возможно при нахождении с больным на близком расстоянии на протяжении 15-30 минут**

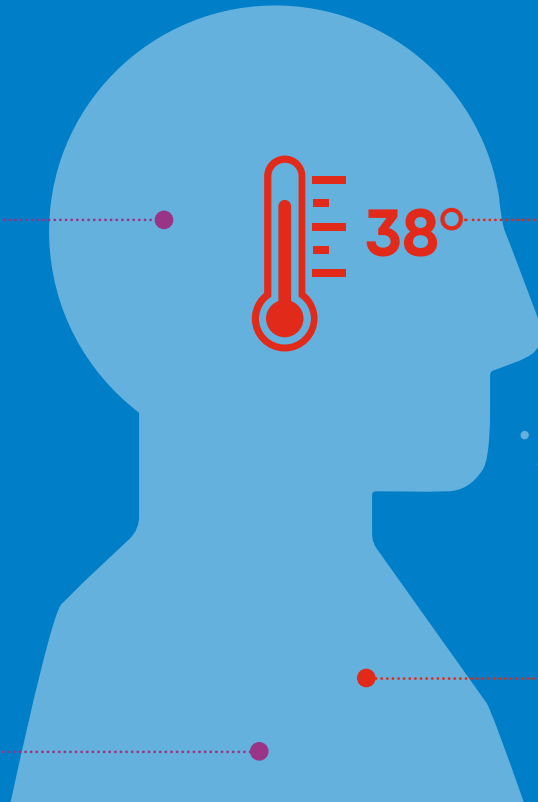


# ДАВАЙТЕ ОЗНАКОМИМСЯ С СИМПТОМАМИ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЮТСЯ ПРИ ЗАРАЖЕНИИ КОРОНАВИРУСОМ

Если вы чувствуете, что заболеваете, постарайтесь сохранять спокойствие для того, чтобы максимально разумно оценить свое состояние. **Нервы здесь ни к чему.**

## ВТОРОСТЕПЕННЫЕ СИМПТОМЫ:

- Головная боль
- Слабость



## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Повышенная температура,
- Сухой кашель, сопровождаемый затрудненным дыханием,
- Тяжесть в грудной клетке

# ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ОЩУЩАЕТЕ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА

**Главное, обязательно вызовите врача.** Не стоит затягивать, лучше сразу пообщаться с профессионалами, возможно, угроза вас минует и вирус не подтвердится.

**Помните о том, как вирус передается и примите необходимые меры,** чтобы не заразить тех, с кем живете. Постарайтесь изолироваться в одной из комнат и максимально исключить контакты с родными.

## КОРПОРАТИВНЫЕ:

- Единая бесплатная горячая линия «РЖД-медицина» по профилактике коронавируса (медицинские вопросы, в т.ч. выдача больничных листов)

**8-800-234-3333** круглосуточно

- Единый информационно-справочный ресурс «горячая линия» для работников ОАО «РЖД» (Общие вопросы организации работы сотрудников в период пандемии коронавируса)

**8-800-100-1520**

## ФЕДЕРАЛЬНЫЕ:

- **8-800-200-0112** круглосуточно

Горячая линия по ситуации с коронавирусом

- **8-800-555-49-43**

Единый консультационный центр Роспотребнадзора



# С 15 АПРЕЛЯ 2020 ГОДА В МОСКВЕ ОБЛАСТИ ВВОДИТСЯ ПРОПУСКНОЙ РЕЖИМ

Гражданам для поездок по Москве и Московской области на личном, служебном или общественном транспорте необходимо иметь при себе **цифровой пропуск, паспорт или иной документ удостоверяющий личность.**

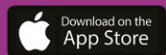
**ЦИФРОВОЙ ПРОПУСК ВЫДАЕТСЯ БЕСПЛАТНО, ПОЛУЧИТЬ ЕГО МОЖНО:**



На официальном сайте мэра Москвы [mos.ru](https://mos.ru)



Через мобильное приложение  
**Госуслуги СТОП Коронавирус**



Или отправить SMS  
на номер

**7377**

Цифровой пропуск необходимо сохранить (сделать скриншот на телефоне, получить на электронную почту, распечатать или записать на бумаге) и иметь с собой при передвижении по городу.

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЦИФРОВОГО ПРОПУСКА НЕОБХОДИМО ВЫБРАТЬ ЦЕЛЬ ПОЕЗДКИ:**

- **Получение цифрового пропуска для работающих.**  
Не ограничен маршрутом передвижения и выдаётся на срок по **30 апреля**
- **Разовая поездка для посещения медицинской организации.**  
Выдаётся на **1 календарный день**. Получать его можно неограниченное число раз.
- **Разовая поездка в иных целях.**  
Выдаётся на **1 календарный день**, а получать его можно не более двух раз в неделю.

**ОФОРМЛЕНИЕ ЦИФРОВОГО ПРОПУСКА  
НЕ ТРЕБУЕТСЯ**



Для выгула домашних животных



Для похода в магазин или аптеку



Для выноса мусора



Для передвижения пешком

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ВЫХОДЕ НА УЛИЦУ

Не трогайте лицо руками



Используйте дезинфицирующее средство при физическом контакте с поверхностью



Используйте медицинскую маску или респиратор

Используйте прорезиненные перчатки

Постарайтесь как можно меньше соприкасаться с поверхностями, при соприкосновении сразу продезинфицируйте руки (не дезинфицируйте перчатки, это уничтожает их защитный слой)

Держитесь на расстоянии около 1,5 метра от прохожих (каждый встречный потенциальный заболевший, помните об этом)



Запотевают очки при ношении маски?



**ВАРИАНТ I**

сложить верхнюю четверть маски перед тем, как надеть ее



**ВАРИАНТ I**

положить кусочек ткани на переносицу маски

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Регулярно мойте руки ●

Убирайте квартиру. ●

Влажную уборку постарайтесь проводить не реже двух раз в день, особое внимание уделите зонам коридора, санузла и кухни

Дезинфицируйте предметы, принесенные с улицы, можно, например, обработать горячей водой или протереть антисептиком ●

Промывайте нос слабым раствором морской соли после улицы ●

Регулярно проветривайте помещение. Свежий воздух необходим для организма человека ●

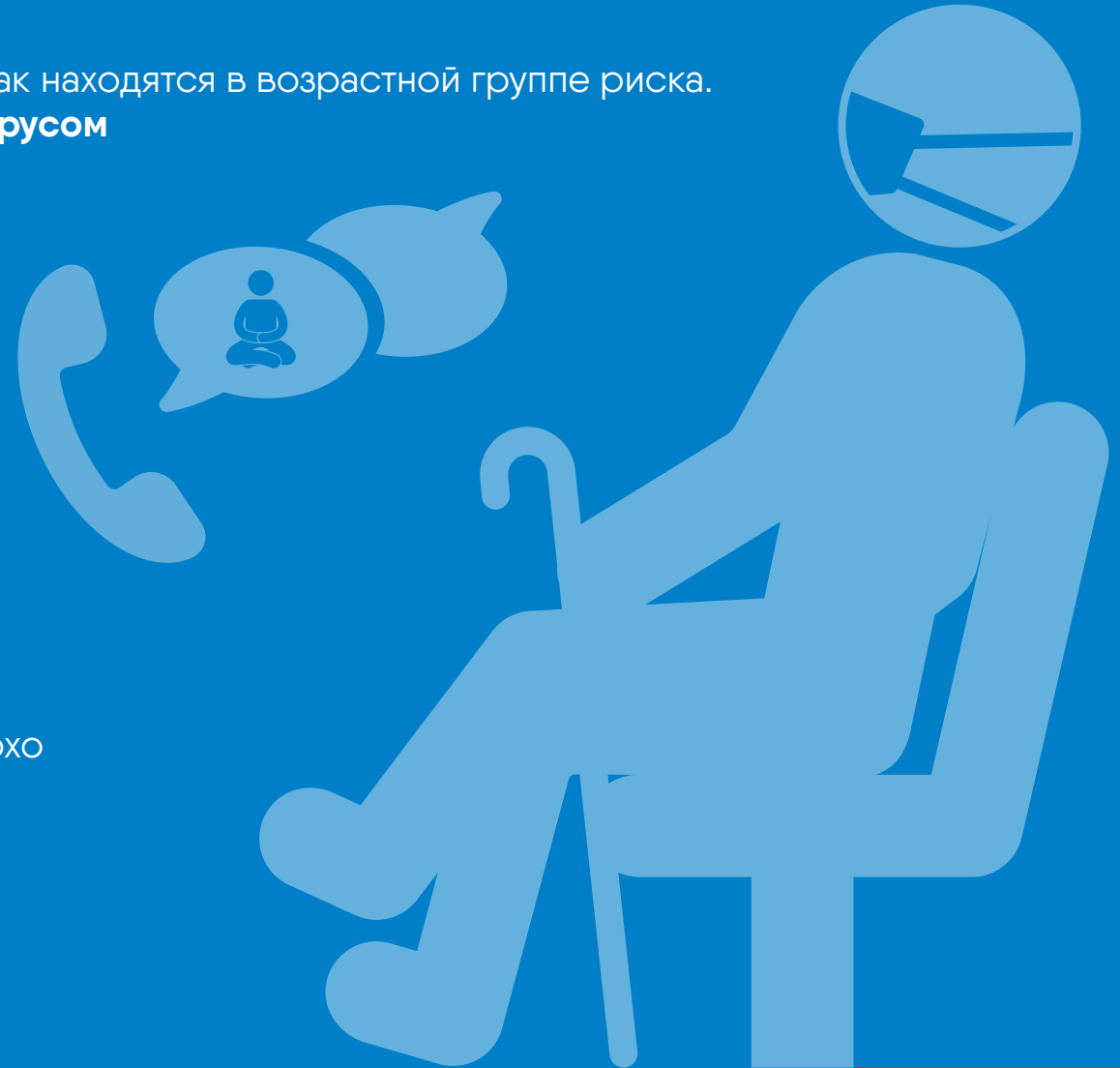
Не контактируйте с родными при плохом самочувствии ●



# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЛЮДЯХ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Именно они больше всего нуждаются в вашей помощи, так как находятся в возрастной группе риска.  
**Людам старше 60 лет куда сложнее справиться с коронавирусом**

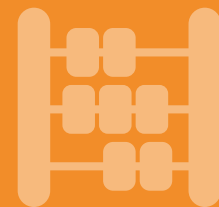
- Расскажите о мерах предосторожности и профилактики
- Объясните, как важно не выходить сейчас на улицу
- Обеспечьте средствами гигиены, дезинфекции, а также одноразовыми перчатками и масками,
- Обеспечьте необходимыми продуктами питания, не забывайте пополнять запасы (можно оформить доставку продуктов на дом)
- **Успокойте и поддержите**, нервничать в таком возрасте плохо
- **Чаще звоните**, узнавайте, все ли хорошо, не нужна ли ваша помощь





# ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ ДЕТИ

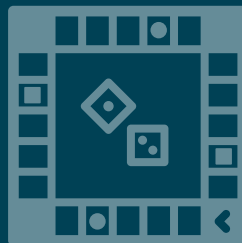
- Говорите о коронавирусе, не запугивая ребенка
- Покажите, как надо себя вести на своем собственном примере. Дети часто копируют поведение взрослых
- Подумайте, как занять ребенка. В этом вам помогут игры и обучение, онлайн занятий сейчас также очень много. Чем больше времени дети заняты, тем меньше мыслей о страшном коронавирусе будет занимать их
- Всегда будьте заботливы и внимательны
- Отнеситесь серьезно к ситуации, **не гуляйте с детьми**. Это крайне опасно, ведь детям сложнее себя контролировать и не соприкоснуться с поверхностями на улице, а также с собственным лицом. Берегите своих малышей, они – это самое дорогое, что у вас есть



# ИНТЕРЕСНОСТИ И ПОЛЕЗНОСТИ

## ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?

- Физические нагрузки – зарядка, йога, растяжка, постоите в планке, думали это так просто? Не тут-то было. Инструкторы проводят очень много тренировок онлайн, пора изучить пару танцевальных па
- Настольные и онлайн игры, например, в онлайн формате можно бесплатно поиграть в квизиумы
- Онлайн концерты и спектакли
- Посетить музеи, театры, представления онлайн (можно «сходить» в океанариум и зоопарк, в Большой театр и еще много-много куда)
- Прочитать книгу, до которой не доходили руки
- Посмотреть семинар по кулинарии и удивить семью новым блюдом



# ИНТЕРЕСНОСТИ И ПОЛЕЗНОСТИ

## ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКИ

- Йога – [www.bemoreyogic.com](http://www.bemoreyogic.com)
- World class ежедневно проводит различные онлайн тренировки. Тренировки публикуются заранее в Инстаграм.

## НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

- Activiti, Монополия, Шакал, Alias, шахматы и шашки, домино или лото и т.д.

## ОНЛАЙН ИГРЫ

- [www.quizplease.ru/home-game](http://www.quizplease.ru/home-game)

## КИНО И СЕРИАЛЫ

- Амедиатека дает 50% скидку на подписку по промокодам: STAYHOME3 (на 3 месяца, STAYHOME6 (на полгода), STAYHOME12 (на год)
- Телеканал ТНТ открывает бесплатный доступ ко всему контенту Premier
- Онлайн-кинотеатр Okko запустил подписку на 1 месяц за 1 руб. Помимо фильмов и сериалов, также можно посмотреть трансляции спектаклей и онлайн тренировки

## ТЕАТРЫ

- Большой театр
- Расписание онлайн показов различных московских театров [www.oteatre.info/teatr-v-rezhime-onlajn](http://www.oteatre.info/teatr-v-rezhime-onlajn)
- На сайте [www.culture.ru](http://www.culture.ru) много старых советских спектаклей. Посадите своих бабушек и дедушек смотреть спектакли своей молодости
- Спектакли на Яндексe
- СПб филармония имени Шостаковича

## КНИГИ

- Вечерние читки детских книг на канале Библиотеки им. Гайдара
- Storytel – тысячи прекрасных аудиокниг для детей и взрослых. 30 дней бесплатной подписки только для новых пользователей.
- Издательство Альпина, специализирующееся на издании нон-фикшн, открыло бесплатный доступ к 70 книгам

# ИНТЕРЕСНОСТИ И ПОЛЕЗНОСТИ

## ЛЕКЦИИ

- У Школы осознанного родительства [«Большая Медведица»](#) в архиве вас ждут более 40 бесплатных лекций
- [Ludmila Petranovskaya FamilyTree](#) открывает бесплатный доступ к курсам, которые могут быть полезны в ситуации стресса, паники и изоляции
- На культурной платформе [Синхронизация](#) очень много тематических марафонов и курсов на десятки тем.

## ОБУЧЕНИЕ

- [www.skills4u.ru/school](http://www.skills4u.ru/school)
- Образовательный ресурс [Академия Хана](#). Уроки по разным предметам на разных языках
- [Фоксфорд](#) дает бесплатный доступ ко всем курсам по школьной программе на время карантина
- [300 бесплатных онлайн курсов](#) от ведущих университетов мира на английском языке
- У [Enterclass](#) уроки по рисованию

## ФЛЭШМОБЫ

- [#карантин2020](#)

## МУЗЫКА

- [По ссылке](#) вы увидите карту земли, на ней множество зеленых точек – это местные радиостанции. Коснитесь любой и заиграет местная музыка
- [Здесь можно ознакомиться](#) с актуальным расписанием онлайн концертов современных музыкальных исполнителей
- [Венская опера](#) начинает онлайн-трансляции своих спектаклей
- [Metropolitan opera](#) запускает онлайн трансляции Nightly Met Opera Streams с операми из архивов

## ДЕТЯМ

- ["Гарри Поттер дома"](#). Онлайн-платформа с играми, текстами и сюрпризами на английском языке
- Чудесная детская художественная студия ["Летал и Шагал"](#) открыла бесплатный доступ. Занятия рассчитаны на детей от 5 до 9 лет
- [Фирменные раскраски Студии Мамт](#) (Театр Станиславского и Немировича-Данченко)
- Чудесные сказки с оркестром можно смотреть и слушать [на сайте Московской филармонии](#)

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

РЖД Логистика



ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА