

# Уважаемые преподаватели, студенты и сотрудники!

Предлагаем вам еще раз ознакомиться с ПРАВИЛАМИ поведения в период чрезвычайного положения.



### ПРАВИЛО 1

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА**, за исключением крайних случаев, когда это действительно необходимо (для покупки продуктов питания, лекарств, получения медицинской помощи и жизненно важных услуг).

**НЕ ПОСЕЩАЙТЕ** парки, игровые площадки, банки, ЦОНЫ, базары, **ЛЮБЫЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**. Дети должны выходить из дома только в экстренных случаях, с соблюдением мер предосторожности и со старшими членами семьи.



БІЗ СІЗ ҮШІН  
ЖҰМЫСТА ҚАЛДЫҚ,  
СІЗ БІЗ ҮШІН ҮЙДЕ  
БОЛҢЫЗ!

### ПРАВИЛО 2

**ОБЩАТЬСЯ** с другими людьми следует **ДИСТАНЦИОННО** с помощью средств связи. Не следует ходить в гости и принимать у себя дома друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.



### ПРАВИЛО 3

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ **РЕЖЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА**, СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:



Удаленная работа, использование видеозвонков, мессенджеров, конференцсвязи.



Пользуйтесь услугами доставки продуктов и товаров до порога дома.



Рекомендуется отложить все медицинские процедуры за исключением критических и неотложных случаев.



### ПРАВИЛО 4

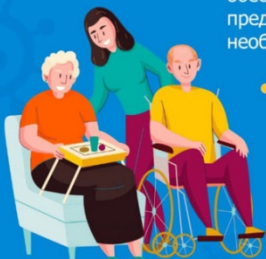
ЛИЦА ИЗ ГРУППЫ **ВЫСОКОГО РИСКА ДОЛЖНЫ В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ СЛУЧАЕ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА.**

В группу высокого риска входят пожилые люди и лица с тяжелыми хроническими заболеваниями любого возраста; страдающие заболеваниями дыхательных путей, аутоиммунными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями.



**В СЛУЧАЯХ ПРОЖИВАНИЯ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУППЫ РИСКА ОТДЕЛЬНО, ИХ БЛИЗКИЕ ДОЛЖНЫ:**

- Проинформировать их об ограничении выхода из дома и контролировать их передвижение вне дома;
- Организовать график их посещения только для целей обеспечения продуктами питания, медикаментами, предметами первой необходимости и оказания необходимой медицинской помощи;
- Сохранять все ограничения по встречам с ними, включая соблюдения дистанции, рукопожатия и объятий, а также время посещения;
- Обеспечить их всеми контактами на случай необходимости первой помощи.



## ПРАВИЛО 5

### СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

-  • Избегайте физических контактов, включая поцелуи, объятия и рукопожатия.
-  • Дезинфицируйте ручки дверей и сами двери.
-  • Используйте одноразовые салфетки, вне дома, чтобы защитить соприкосновение рук с поверхностями. Хорошенько сомните их, прежде чем выбросить в закрытые мусорки.
-  • Часто мойте руки с мылом, не менее по 30 секунд.
-  • Не трогайте лицо, пока не помоее руки.
-  • Чаще проветривайте помещения (не менее 3-4 раз в день по 15-минут).
-  • Дважды в день проводите влажную уборку с применением хлорсодержащих средств.
-  • При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае не в ладони или воздух, или закрывайте нос и рот одноразовой салфеткой.
-  • Курильщики в зоне повышенного риска! Воздержитесь от курения, особенно кальянов, через которые риск заражения максимален.
-  • Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую вы откусили или попробовали.
-  • Находясь дома, придерживайтесь здорового образа жизни, следите за питанием, занимайтесь физкультурой.

## ПРАВИЛО 6

### ПЕРЕД ВЫХОДОМ НАДЕНЬТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ, И ОДЕВАЙТЕСЬ СООТВЕТСТВЕННО СЕЗОНУ ГОДА, ПЕРЧАТКИ (ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ МЕДИЦИНСКИЕ), А ТАКЖЕ ВЕРХНЮЮ ОДЕЖДУ С ДЛИННЫМИ РУКАВАМИ.



- Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.
- Старайтесь не использовать общественный транспорт. Передвигаться лучше на собственном транспорте или пешком, избегая мест скопления людей.
- Соблюдайте дистанцию от людей, желательно 2 метра.
- Мойте руки каждый раз, когда сталкиваетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.



## ПРАВИЛО 7

### ЕСЛИ ВЫ ВЫШЛИ В ПРОДУКТОВЫЙ МАГАЗИН ИЛИ АПТЕКУ:



- Убедитесь, что в магазине или аптеке присутствует небольшое количество людей. Если Вы видите, что в помещении присутствует более 10-ти человек, следует остаться на улице и подождать, когда часть покупателей выйдет на улицу.



- Продавцам и собственникам магазинов и аптек необходимо ограничить число покупателей не более 5-ти на 50 кв.м., не более 10-ти покупателей на 100 кв. м., и т.д.



- Во время посещения магазина или аптеки держитесь от людей на расстоянии как минимум 1,5-2 метра, особенно если у них кашель, насморк и болезненный вид.



- Во время посещения магазина или аптеки старайтесь не трогать товар без необходимости, прикасайтесь только к тому товару, который вы выбрали для покупки.



- Покупайте продукты в герметичных упаковках и обертках.



- Старайтесь расплачиваться платежными картами. В случае если трогаете деньги или другие предметы обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или антисептиком для рук.

## ПРАВИЛО 8

### ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА (ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ИМ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ):

- Отправляясь в путь на автобусе или троллейбусе, обработайте руки дезинфицирующим средством.
- Добравшись до конечной точки поездки, немедленно вымойте руки с мылом.
- Если кто-то начнет кашлять или чихать, прикройте рот и нос чистым носовым платком или салфеткой. В случае отсутствия таких предметов защищайте лицо с помощью внутренней стороны локтя, а не ладонями.
- Избегайте тесного контакта с человеком, который, кашляет или чихает. В этом случае правильнее будет дождаться следующего автобуса.
- Не разговаривайте с пассажирами в общественном транспорте. Старайтесь держаться от них на максимально возможной дистанции.
- При возможности откройте окна в транспорте. Это очень важно, не следует избегать подобных мер защиты.
- На протяжении всего времени поездки не прикасайтесь руками к лицу (рту, носу, глазам).



## ПРАВИЛО 9

# 09

### ПРИ ВОЗВРАЩЕНИИ ДОМОЙ:



- Старайтесь не прикасаться ни к чему, пока не помоете руки или не продезинфицируете их.



- Подошву обуви необходимо протирать тряпкой, смоченной дезинфицирующим средством. Также необходимо промыть лапы питомца, которого выгуливали.



- Осторожно снимите маску и перчатки и герметично запаковав в пакет выбросьте их. Сумки, ключи, кошелек, телефон и т.д. оставляйте в коробке у входа. После – продезинфицируйте.



- Аналогичные меры применяйте при получении товаров службами доставки.



## ПРАВИЛО 10

# 10

### КАК СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ:

- Отложите все плановые медосмотры, обследования и операции, требующие посещения медицинских организаций.

- В случае возникновения проблем со здоровьем при имеющихся хронических заболеваниях желательно использовать дистанционные медицинские услуги (консультации по телефону или социальные сети), без посещения поликлиники, или записаться на прием.

- Измеряйте температуру дважды в день.

- Принимайте витамины, укрепляющие иммунитет или употребляйте продукты с их высоким содержанием.

- При появлении симптомов заболевания, высокой температуры, сопровождаемой такими явлениями, как кашель, затрудненность дыхания, одышка и т.д., необходимо надеть маску и ограничить контакты с членами семьи. Незамедлительно сообщите вашему лечащему врачу либо вызывайте службу скорой помощи.

Ни в коем случае, не посещайте поликлинику или больницу самостоятельно. Есть риски заразить людей или заразиться самому в случае если у Вас обычное ОРВИ.

- **ЗВОНИТЕ 103** по всем случаям, связанным с вашим здоровьем.



## ПРАВИЛО 11

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕТЬМИ:

- Длительное нахождение детей дома может вызвать стресс у детей. Они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, не приветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.
- Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, не отталкивайте от себя.
- В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно. Прислушайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободрите его.
- Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.
- Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.
- Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.
- Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения. В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).



## ПРАВИЛО 12

### КАК САМООРГАНИЗОВАТЬСЯ ЖИЛЬЦАМ МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМОВ И ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСОВ И КВАРТАЛОВ:

- Совместно с КСК и инициативными гражданами домов следует организовать группы добровольцев, которые будут работать в тесном взаимодействии с местными властями и органами полиции (обмен контактными данными, информацией, инструкциями и рекомендациями).
- Использовать общедомовые чаты для распространения информации о правилах поведения и профилактики болезни.
- Проводить ежедневную санитарную обработку подъездов, лифтов и лестничных площадок домов (не менее 3 раз в день).
- При необходимости, следует организовать на территориях домов посты по обеспечению режима пропуска жильцов и служб доставки, а также измерению температуры тела всем входящим и выходящим жильцам.
- **Следить за распорядком выхода жильцов из квартир, придерживаясь правила «1-1-2»**, когда только один член семьи может выходить из дома один раз в два дня. Особый контроль установить за квартирами, где уже выявлены случаи заражения.
- Установить контроль за работой продуктовых магазинов и аптек, расположенных вблизи и сообщать о случаях перебоев в их работе (нехватка продуктов питания и т.д.) местным властям.
- Организовать соответствующую помощь нуждающимся жильцам квартир.



## ПРАВИЛО 13

### ЕСЛИ ГОСПИТАЛИЗИРОВАЛИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ВМЕСТЕ ПРОЖИВАЛИ:

- Подготовить «тревожную сумку» на случай карантинной изоляции в медучреждение для каждого члена семьи с кем проживал больной (сменное белье, средства гигиены, телефон зарядное устройство и т.д.).
- Нужно быть готовым, что в случае массового распространения болезни, мест в медорганизациях может не хватать. В этом случае, необходимо провести, как минимум
- 14 дней в самоизоляции всем, кто проживал вместе и контактировал с больным. Медики будут следить за состоянием всех контактных лиц в течение 14 дней, путем обзвона. И если за это время никаких симптомов не проявится, человек считается здоровым и не представляет угрозы другим.
- С момента, как госпитализировали вашего близкого надо, в первую очередь, провести генеральную уборку с дезинфекцией всей квартиры.
- В период самоизоляции следить за состоянием своего здоровья (с измерением температуры и мониторингом симптомов заболевания) и строго соблюдать рекомендации, предписанные врачами.
- Помогите составить список всех контактов заболевшего за последнее время.



## ПРАВИЛО 14

#birgemiz

### ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ



Через сайт [coronavirus2020.kz](https://coronavirus2020.kz), официальные сайты Правительства, Министерства здравоохранения и акиматов

**1406** Позвонить в call-центр



В случае необходимости, обращаться в службы психологической поддержки и скорую помощь

## ВЫВОД

**ТОЛЬКО ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ЭТИХ ТРЕБОВАНИЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ВЫ СМОЖЕТЕ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ БЛИЗКИХ И ВНЕСЕТЕ СВОЙ НЕОЦЕНИМЫЙ ВКЛАД В БОРЬБУ С МИРОВОЙ ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА!**