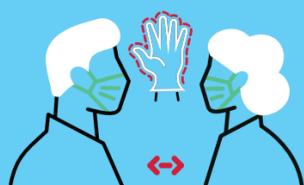


МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19 ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА, ПРАЗДНИКОВ И ВЫХОДНЫХ

Впереди - длинные выходные и отпуска. Чтобы не подвергать себя риску заражения коронавирусной инфекцией и сохранить свое здоровье и здоровье близких людей, нужно соблюдать всего ТРИ правила.

ПРАВИЛО №1



Обязательно носите маски и перчатки и соблюдайте не менее 1,5 метров дистанции с окружающими

! Вирус передается при чихании, кашле и общении на близком расстоянии



Надевайте маску при любом контакте с другим человеком:



- в общественном транспорте (в метро, электричках, автобусах и троллейбусах)
- в магазинах и торговых центрах
- в ресторанах и кафе (строго при входе в заведение, до и после приема пищи)
- в сервисных центрах и на АЗС
- везде, где есть люди и возможен контакт

- ✗ Не снимайте маску, если Вы едете в такси, находитесь в лифте или на парковке.
- ✗ Не снимайте маску во время перелета в самолете и путешествия на поезде.
- ✓ Если Вы находитесь на улице и соблюдаете дистанцию с окружающими, надевать маску не стоит.

ПРАВИЛО №2

Соблюдайте корпоративные правила и следуйте решениям Оперативного штаба ТМХ по предупреждению распространения COVID-19



Если:

- ✓ Вы почувствовали себя плохо (у Вас начался кашель, боли в горле, поднялась температура, пропало обоняние и пр.)
- ✓ Вы вернулись из-за границы
- ✓ Близкий человек, проживающий с Вами, заболел COVID-19 или у Вас был контакт с человеком с подтвержденным диагнозом COVID-19
- ✓ Вы сдали тест на COVID-19 по собственному желанию и получили положительный результат

!
СООБЩИТЕ ОБ ЭТИХ ФАКТАХ РАБОДАТЕЛЮ
чтобы исключить риски распространения инфекции

По решению Оперативного штаба ТМХ по противодействию распространению COVID-19 сотрудникам, которые приступают к работе в офисе:

- после дистанционной работы, организованной за пределами офиса
- после планового или внепланового отпуска,
- длительных праздников и выходных дней
- после возвращения из-за границы

необходимо пройти тестирование на COVID-19, организованное в офисе (г. Москва, ул. Ефремова д.10), которое проводится еженедельно

ПРАВИЛО №3

Проявите личную ответственность. Это сэкономит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких и коллег

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ?

- ✓ Маски и респираторы могут иметь разную конструкцию и могут быть одноразовыми или применяться многократно.
- ✓ Носить одну и ту же маску все время нельзя, тем самым вы можете заразить себя и/или близких людей.
- ✓ Какой стороной надевать маску — неважно.



Перед использованием маски следует ознакомиться с особенностями применения конкретной модели, изучив приложенную к изделию инструкцию



обычную медицинскую маску меняйте каждые 2 часа



плотно закрывайте маской рот и нос, не оставляя зазоров



не касайтесь поверхности маски при ее снятии (если коснулись, вымойте руки с мылом или воспользуйтесь антисептиком)



не используйте влажную или отсыревшую маску, замените её на новую, сухую



не используйте одноразовую маску повторно использованную одноразовую маску сразу же выбрасывайте



немедленно смените маску на новую, если у Вас был контакт с заболевшим

КАКИЕ БЫВАЮТ МАСКИ?

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. **Функция маски** – задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы, передающиеся воздушно-капельным путем

- ✓ Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики – соблюдением дистанции, частым мытьем рук, дезинфекцией предметов и поверхностей
- ✗ Прежде всего, маски предназначены для тех, кто уже заболел, чтобы снизить риск заражения окружающих. Маску также должны носить люди, которые проживают вместе с заболевшим человеком. Здоровые люди должны использовать маску при посещении публичных мест и общественного транспорта
- ✗ Одноразовые медицинские маски не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и только после этого выбросить в мусорное ведро

	Маска тканевая многоразовая (немедицинская)	Медицинская маска обычная одноразовая	Респиратор FFP1 (с клапаном) одноразовый	Респиратор FFP2 (с клапаном) одноразовый	Респиратор FFP3 (с клапаном) одноразовый
Класс защиты	отсутствует	невысокий	относительно невысокий	средний	высокий
Эффективность	не защищает	защищает Вас и окружающих	защищает только Вас	защищает только Вас	защищает только Вас
Как часто менять	повторное использование возможно ТОЛЬКО после обработки (стирка при t 60°)	каждые 2 часа, НЕ подлежит повторному использованию и какой-либо обработке	каждые 2-3 часа, НЕ подлежит повторному использованию и какой-либо обработке	каждые 4-5 часов, НЕ подлежит повторному использованию и какой-либо обработке	каждые 6-8 часов, НЕ подлежит повторному использованию и какой-либо обработке

Основные правила поведения для туристОВ в аэропорту во время отпуска и по возвращению

Перед отпуском:

1. Ознакомьтесь со списком стран, открытых для туристов из России, на сайте tourism.gov.ru
2. Ознакомьтесь с эпидемиологической обстановкой в стране/регионе, которые Вы планируете посетить
3. Изучите требования, предъявляемые к въезжающим в эту страну/регион
4. Тщательно подготовьтесь к отпуску: соберите «аптечку» с антисептиками, масками и перчатками в достаточном количестве
5. Зарегистрируйтесь на рейс онлайн, чтобы сократить контакты с людьми в аэропорту
6. Воспользуйтесь стойками Drop off в аэропорту для самостоятельной регистрации багажа

Перед отъездом и по возвращению:

1. Заполните анкету для пребывающих в РФ из других стран на www.gosuslugi.ru
2. По прилету сдайте тест на COVID-19 в аэропорту или закажите бесконтактный тест на дом
3. Соблюдайте режим самоизоляции до получения результата теста на COVID-19
4. Загрузите справку о результате теста на COVID-19 на www.gosuslugi.ru СТРОГО в течение 3 дней с момента прибытия в РФ

Перед отпуском:

1. Избегайте мест общественного питания, старайтесь принимать пищу в номере или на открытом пространстве
2. Не употребляйте пищу или напитки из чужой посуды
3. Соблюдайте правила личной гигиены
4. Избегайте общественного транспорта, по возможности пользуйтесь такси
5. Мойте руки с мылом как можно чаще. Если такой возможности нет, используйте антисептики
6. Не трогайте грязными руками нос, рот и глаза
7. Избегайте контакта с людьми с признаками респираторного заболевания (кашлем и чиханием)
8. Строго! Используйте защитные маски и соблюдайте дистанцию не менее 1 метра
9. Если Вы почувствовали себя плохо, сразу обратитесь за помощью в страховую компанию



Основные правила поведения пассажиров на железнодорожных вокзалах и в поездах дальнего и пригородного сообщения

1. На железнодорожных вокзалах и на протяжении всей поездки на поезде не снимайте маску и перчатки. Приобрести средства индивидуальной защиты можно как на вокзале (в кассах и в вендинговых аппаратах), так и в поезде
2. Перед посадкой в поезд и в пути следования Вам будут измерять температуру
3. Если в поезде Вы почувствовали недомогание (у Вас поднялась температура, появился кашель и пр.), обратитесь к проводнику. Вас немедленно переведут в отдельное купе
4. Постарайтесь не посещать вагон-ресторан в пути следования поезда, заказывайте доставку питания к Вашему месту или в купе
5. Не покидайте свое место без острой необходимости. Пассажиrom не рекомендуется переходить из одного вагона в другой

