

## **РЕКОМЕНДАЦИИ** **по предупреждению заражения в быту опасными инфекциями** **работников ОАО «РЖД» и членов их семей**

Общайтесь лично только с теми близкими людьми, которые проживают с Вами совместно! Для остальных предусмотрите общение по телефону, мобильным или социальным приложениями, либо на безопасном расстоянии.

В доброжелательной форме объясните родным и знакомым, особенно из групп риска, что для общения и поздравления с праздниками Вы используете современные дистанционные средства связи и попросите их делать так же.

Сохраняйте Ваш дом в чистоте! Регулярно делайте влажную уборку и протирайте поверхности. Ваши вещи тоже требуют чистоты, особенно обувь! Термическая обработка или глажение самый эффективный способ борьбы с передающимися инфекциями!

Готовьте пищу чистыми руками, обрабатывайте продукты проточной или бутилированной водой, пейте бутилированную или кипяченую воду.

Свежий воздух – залог здоровья! Регулярно проветривайте свой дом.

Выходя из дома, возьмите себе, своим близким маски и перчатки, следите за тем, чтобы они правильно применялись.

Занимайтесь физическими упражнениями на открытом воздухе! Найдите «свое» укромное место в парке, сквере, лесу. Не забывайте, что в момент активности дистанция между людьми увеличивается до 5 м.

Совсем не обязательно всей семьей ходить в супермаркет. Выберите «Главного в семье по продуктам», который будет снабжать семью и близких родственников с ограниченными возможностями продуктами первой необходимости. Если Вы живете в большом городе, то воспользуйтесь сервисом доставки продуктов на дом.

Планируйте выезд только на такие мероприятия, где вы будете в своем домашнем кругу общения и на своем транспорте. Оставьте большие путешествия на более безопасное время.

Если поездку отложить не удастся, придерживайтесь следующих правил:

- не расширять круг «домашнего» общения;
- заранее выпишите адреса и телефоны медицинских организаций в месте планируемого пребывания, запаситесь масками, перчатками, дезинфектантами и кожными антисептиками на все время поездки;
- предпочитайте свой автомобиль или такси, общественному транспорту.

Если нельзя обойтись без общественного транспорта приобретайте билеты онлайн и своевременно пополняйте транспортные карты;

- при пользовании общественным транспортом носите маску и перчатки, не подходите к людям ближе 1,5 м, воздержитесь от приема пищи в общественном транспорте;

- обязательно мойте руки после поездки в общественном транспорте с мылом или обрабатывайте антисептиками, установленными в местах общего пользования;

- уговорите близких родственников пожилого возраста (старше 65 лет) и имеющим хронические заболевания, не сопровождать Вас в поездке и оставаться дома.

Если Вы или Ваши близкие почувствовали симптомы инфекционного заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, одышка или явления расстройства кишечника) необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Не паникуйте и не выходите из дома! При подозрении на положительный диагноз у Вас или у Ваших близких, сообщите своему непосредственному руководителю на предприятие,- в его обязанности входит оповестить специализированное медицинское учреждение ОАО «РЖД» о Вашем самочувствии.

**Берегите себя и своих близких! Здоровье семьи – Здоровье Компании!**