Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

Охрана труда и здоровья в режиме самоизоляции в связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции

Постановлением Правительства РФ от 31.01.2020 № 66 Перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих, утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2004, N 49, ст. 4916), дополнен пунктом 16 следующего содержания: "16. В 34.2 коронавирусная инфекция (2019-nCoV)".

Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" в статье 1 определяет инфекционные заболевания, представляющие опасность для окружающих, как инфекционные заболевания человека, характеризующиеся тяжелым течением, высоким уровнем смертности и инвалидности, быстрым распространением среди населения (эпидемия). Больные инфекционными заболеваниями, лица с подозрением на такие заболевания и контактировавшие с больными инфекционными заболеваниями лица, а также лица, являющиеся носителями возбудителей инфекционных болезней, подлежат лабораторному обследованию и медицинскому наблюдению или лечению и в случае, если они представляют опасность для окружающих, обязательной госпитализации или изоляции в порядке, установленном законодательством Российской Федерации (часть 1 статьи 33).

В отношении лиц, страдающих заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, решение о медицинском вмешательстве принимается без согласия гражданина, его иного законного представителя - консилиумом врачей, а в случае, если собрать консилиум невозможно, - непосредственно лечащим (дежурным) врачом с внесением такого решения в медицинскую документацию пациента и последующим уведомлением должностных лиц медицинской организации, гражданина, в отношении которого проведено медицинское вмешательство, законного представителя такого лица, либо судом в случаях и в порядке, которые установлены законодательством Российской Федерации.

Приказом Минздрава России от 19.03.2020 № 198н (ред. от 27.03.2020) "О временном порядке организации работы медицинских организаций в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19"(Зарегистрировано в Минюсте России 19.03.2020 № 57786) в соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" и пунктом 5.2.208 Положения о Министерстве здравоохранения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 608 и в целях борьбы с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 утверждены:

порядок взаимодействия федеральных дистанционных консультативных центров анестезиологии-реаниматологии по вопросам диагностики и лечения

новой коронавирусной инфекции COVID-19 и пневмоний с дистанционными консультативными центрами анестезиологии-реаниматологии в субъектах Российской Федерации по вопросам диагностики и лечения новой коронавирусной инфекции COVID-19 и пневмоний согласно приложению № 1;

временный порядок организации оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 согласно приложению №33 2;

временный порядок организации работы медицинских организаций, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях и условиях дневного стационара, в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 согласно приложению № 3;

алгоритм действий медицинских работников, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, в том числе на дому, пациентам с острыми респираторными вирусными инфекциями согласно приложению № 4;

основные принципы организации медицинской помощи пациентам с новой коронавирусной инфекцией COVID-19 в медицинских организациях и их структурных подразделениях, оказывающих медицинскую помощь в стационарных условиях согласно приложению № 5;

алгоритм действий медицинских работников, оказывающих медицинскую помощь в стационарных условиях согласно приложению № 6;

протокол мероприятий, проводимых медицинскими работниками, по недопущению внутрибольничного распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 в медицинской организации, оказывающей медицинскую помощь в стационарных условиях согласно приложению № 7;

основные принципы оказания медицинской помощи в амбулаторных условиях (на дому) пациентам с установленным диагнозом новой коронавирусной инфекции COVID-19 согласно приложению № 8;

порядок организации дополнительной подготовки медицинских работников в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 согласно приложению № 9.

На период действия Временного порядка приостановлены профилактические медицинские осмотры и диспансеризация. Рассматривается возможность переноса сроков оказания медицинской помощи в плановой форме, в том числе, в условиях дневного стационара.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2020 № 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.03.2020 № 57771) на высших должностных лиц субъектов Российской Федерации (руководителей высшего исполнительного органа государственной власти субъектов Российской Федерации) в числе прочих возложена обязанность принять меры по введению режима повышенной готовности.

Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 01.04.2020) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" в статье 4.1. устанавливает, что органы управления и силы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций функционируют в режиме режим повышенной готовности при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации. Аналогичные нормы предусмотрены Постановлением Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 (ред. от 28.12.2019) "О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций".

К полномочиям органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ в части 1 статьи 11 относит:

- принятие решения об отнесении возникших чрезвычайных ситуаций к чрезвычайным ситуациям регионального или межмуниципального характера, введение режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации для соответствующих органов управления и сил единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (пункт «м»)

- установление обязательных для исполнения гражданами и организациями правил поведения при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации в соответствии с подпунктом "м" настоящего пункта (пункт «у»);

- с учетом особенностей чрезвычайной ситуации на территории субъекта Российской Федерации или угрозы ее возникновения во исполнение правил поведения, установленных в соответствии с подпунктом "а.2" статьи 10 настоящего Федерального закона, могут устанавливать дополнительные обязательные для исполнения гражданами и организациями правила поведения при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации в соответствии с подпунктом "а.1" статьи 10 настоящего Федерального закона(пункт «ф»).

Органы местного самоуправления самостоятельно (пункт 2 статьи 11):

- вводят режим повышенной готовности или чрезвычайной ситуации для соответствующих органов управления и сил единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (пункт «и»)

Статьёй 19 Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ установлены обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. В числе прочего граждане Российской Федерации обязаны выполнять установленные в соответствии с настоящим

Федеральным законом правила поведения при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации.

На основании Указа Президента РФ от 02.04.2020 № 239, постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 марта 2020 года № 5 "О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)", в целях снижения рисков по распространению короновирусной инфекции Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с последующими изменениями и дополнениями) в целях дальнейшего противодействия распространению коронавирусной инфекции и в связи с Указами Президента Российской Федерации на территории Санкт-Петербурга до 31 мая 2020 года включительно введены меры противодействия распространению коронавирусной инфекции.

Ниже приводим документы, которыми должны руководствоваться руководители организаций и граждане Санкт-Петербурга.

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

РАЗЪЯСНЕНИЯ

постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» с изменениями от 16.03.2020 № 123, от 18.03.2020 № 127, от 24.03.2020 № 156, от 26.03.2020 № 161, от 27.03.2020 № 163, от 28.03.2020 № 164, от 30.03.2020 № 167, от 03.04.2020 № 182)

В целях дальнейшего противодействия распространению коронавирусной инфекции и в связи с Указом Президента Российской Федерации от 02.04.2020 на территории Санкт-Петербурга до 30.04.2020 включительно введены следующие дополнительные меры:

1. Будут закрыты детские сады, общеобразовательные школы, музыкальные и художественные школы, школы искусств, кружки, секции, иные организации дополнительного образования, учреждения профессионального образования, а также места прохождения учебной и производственной практики. С 06.04.2020 обучение в этих организациях, за исключением детских садов, будет осуществляться в дистанционном режиме. Для этих целей педагогические работники будут переведены на удаленный режим работы.

Для детей, родители которых продолжат работу в период нерабочих дней, будут организованы дежурные группы в детских садах с наполняемостью не более 12 детей.

Школьникам и обучающимся учреждений профессионального образования, которые имеют право на бесплатное или льготное питание, воспитанникам образовательных учреждений с круглосуточным пребыванием, а также детям, не посещавшим в период нерабочих дней детский сад, будут выданы продуктовые наборы. Выдача продуктовых наборов будет производиться единовременно начиная с 13.04.2020.

Кроме того, родители будут освобождены от родительской платы за детский сад за период с 01.04.2020 по 31.05.2020 (без подачи дополнительных заявлений).

Обучение студентов в высших учебных заведениях до окончания 2019/2020 учебного года будет осуществляться с применением дистанционных технологий во внеаудиторной форме. Аттестация обучающихся также будет проведена дистанционно либо для отдельных специальностей будут перенесены сроки ее проведения. Иногородним обучающимся, проживающим в общежитиях, будет оказано содействие в проезде к постоянному месту жительства.

2. Будут закрыты для посещения спортивные школы, спортивная подготовка будет осуществляется с использованием дистанционных технологий.

Кроме того по-прежнему будут закрыты все аквапарки, плавательные бассейны и фитнес-центры.

3. Будут закрыты для посещения музеи, театры, кинотеатры, концертные залы, творческие центры, выставки, зоопарки, цирки,

развлекательные центры, детские игровые комнаты, ночные клубы, дискотеки, кальян-бары, букмекерские конторы, тотализаторы, пункты приема ставок, иные объекты развлечения и досуга, объекты религиозных организаций, а также парки, сады скверы, детские и спортивные площадки.

По-прежнему запрещено проведение любых массовых мероприятий, любых досуговых и торжественных мероприятий с непосредственным участием людей.

При нахождении в общественных местах запрещено курение кальянов, трубок и использование иных курительных принадлежностей.

4. Будет запрещена работа организаций розничной торговли. Указанный запрет не касается аптек, салонов связи, газетных киосков, торговли табачной продукцией, автозаправочных станций, предприятий торговли, ассортимент которых включает исключительно продукты питания и (или) непродовольственные товары первой необходимости.

5. Будут закрыты для посещения рестораны, кафе, столовые, буфеты, бары, закусочные и иные предприятия общественного питания. Разрешается только обслуживание на вынос без непосредственного посещения помещений предприятий общественного питания и доставка заказов, а также работа производственных столовых.

6. Запрещено предоставление услуг салонами красоты, косметологических услуг, услуг парикмахерских, спа- и массажных услуг, услуг бань и саун, услуг маникюра, запрещено распространение рекламных листовок, а также оказание иных контактных услуг.

Указанный запрет не распространяется на услуги, оказание которых не предполагает физического контакта между заказчиком и исполнителем, а осуществляется посредством курьерской доставки. Также допустимы отдельные медицинские услуги, реабилитационные услуги, услуги по уходу, иные услуги в сфере социального обслуживания, транспортные услуги, услуги по ремонту и обслуживанию автомобилей, а также их техосмотру, услуги, связанные с проживанием в гостиницах, ветеринарные услуги, финансовые (банковские и страховые) услуги, жилищно-коммунальные услуги, услуги связи, услуги по погребению.

Временно приостановлено предоставление социальных услуг, связанных с проведением экскурсий, групповых занятий и иных социальных услуг, предусматривающих коллективное участие граждан.

Также будут закрыты для посещения МФЦ. МФЦ будут предоставлять услуги только в электронной форме, а также в период с 7 по 10 апреля будут по предварительной записи выдавать документы, если заявление о предоставлении государственной услуги было подано гражданином до 27 марта 2020 года.

До 01.06.2020 приостановлено бронирование мест, а также размещение граждан в пансионатах, домах отдыха, санаториях, детских лагерях, иных объектах санаторно-курортного лечения и отдыха.

7. Будет ограничена работа коммерческих маршрутов общественного транспорта.

Кроме того в целях сокращения количества передвижений и контактов лиц, находящихся в зоне особого риска, до 30.04.2020 включительно будет приостановлена продажа льготных проездных билетов, а также действие льготных и бесплатных проездных билетов для проезда на общественном транспорте (автобусы, трамваи, троллейбусы, метрополитен, пригородные автобусы и электрички), в отношении всех категорий обучающихся, а также мужчин старше 60 лет и женщин старше 55 лет (с последующим восстановлением приостановленного периода).

8. Отдельные организации, включая строительные организации и промышленные предприятия, могут осуществлять деятельность при условии соблюдения ими ряда ограничений.

В частности, такие организации обязаны определить локальным нормативным актом численность работников, непосредственно обеспечивающих деятельность организации, а также работников, переведенных на удаленный режим работы, и направить указанные сведения в Комитет по промышленной политике, инновациям и торговле Санкт-Петербурга.

Указанным организациям необходимо разработать и утвердить Стандарт безопасной деятельности организации. Стандарт должен предусматривать меры, направленные на предотвращение распространения коронавирусной инфекции среди работников организации, и содержать указания на особенности режима доступа в организацию, организации питания работников, санитарной обработки помещений, обеспечения работников средствами защиты и другие необходимые мероприятия.

Магазинам, аптекам и любым другим организациям рекомендовано обеспечить соблюдение социальной дистанции не менее 1,5 метров, в том числе путем нанесения специальной разметки или установления режима допуска в здания и на прилегающие территории.

Организации, осуществляющие перевозки пассажиров посредством такси, обязаны регулярно проводить дезинфекцию автотранспортных средств.

9. На улицах, в магазинах, транспорте и в других общественных местах гражданам рекомендовано соблюдать социальную дистанцию − не менее 1,5 метров. Единственным исключением являются поездки общественным транспортом и на такси.

Всем жителям Санкт-Петербурга, независимо от возраста, рекомендовано находиться дома и не передвигаться по улицам без уважительных причин. Выход из дома возможен в случаях необходимости экстренной медицинской помощи, если есть прямая угроза жизни и здоровью, чтобы поехать на работу, если вас не перевели на удаленный режим. Уважительной причиной также может быть необходимость покупки продуктов или лекарств в ближайшем магазине или аптеке, выгул домашних животных (не далее, чем 100 метров от места проживания (пребывания), вынос мусора.

Жители города старше 65 лет обязаны строго соблюдать режим самоизоляции. В случае соблюдения режима самоизоляции им будет предоставлена единовременная денежная выплата в размере 2 тыс. руб., а также будет организовано предоставление лекарственных препаратов и

медицинских изделий, обеспечение которыми осуществляется бесплатно по рецепту врача.

10. Предоставление (выплата) мер социальной поддержки, региональной социальной доплаты к пенсии, а также иные периодические (регулярные) выплаты (компенсации) будут производиться до 30.09.2020 без приостановления. Жители города будут дополнительно оповещены об этом посредством SMS-информирования.

11. В случае нарушения установленных ограничительных мер виновные лица будут привлекаться к административной ответственности. В настоящее время установлены следующие размеры административных штрафов:

- для граждан – до 40 тыс. руб.,
- для должностных лиц и индивидуальных предпринимателей – до 150 тыс. руб.,
- для юридических лиц – до 500 тыс. руб.

Если такие неправомерные действия повлекут заболевание или смерть другого человека, то административный штраф будет наложен в повышенном размере:

- для граждан – до 300 тыс. руб.,
- для должностных лиц – до 500 тыс. руб.,
- для индивидуальных предпринимателей и юридических лиц – до 1 млн руб.

Заместитель председателя Межведомственного городского координационного совета по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID19) ***Е.И. Елин***

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

О работе петербургских учителей
в период действия режима повышенной готовности

В связи с обращениями учителей о возможности использования инфраструктуры образовательных учреждений для организации дистанционного образования Комитет по образованию сообщает следующее.

В соответствии с пунктом 2.1.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга № 121 на территории Санкт-Петербурга временно **приостановлено осуществление образовательной деятельности** и иных видов деятельности, связанных с оказанием услуг обучающимся, **в помещениях образовательных организаций**, осуществляющих присмотр и уход за детьми, реализующих образовательные программы дошкольного образования, начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения, дополнительные образовательные программы, а также в местах прохождения учебной и производственной практики.

Постановлением также определено, что образовательную деятельность по образовательным программам, за исключением образовательных программ дошкольного образования, **необходимо осуществлять с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**.

Таким образом, школы Санкт-Петербурга реализуют образовательные программы с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения в режиме нахождения детей и педагогов в условиях домашней самоизоляции. При этом заработная плата учителей, работающих из дома, сохраняется в полном объеме.

Комитет по образованию выражает глубокую признательность учителям и целым педагогическим коллективам, которые, несмотря на временные трудности, добросовестно относятся в своей работе, помогают детям получать знания в дистанционном режиме, внедряют в свою повседневную практику новые технологии.

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

ОБ ОХРАНЕ ТРУДА ПЕДАГОГОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ

Общероссийский Профсоюз образования подготовил рекомендации по обеспечению условий и охраны труда на рабочих местах педагогов при организации ими образовательного процесса в режиме нахождения на домашней самоизоляции с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, а также решению вопросов расследования несчастных случаев на производстве и проведения специальной оценки условий труда.

1. Целесообразно внести изменения в Правила внутреннего трудового распорядка в части выполнения работниками трудовых функций за пределами организации работодателя. На основании изменений, внесённых в эти правила, а также с учётом статьи 57 Трудового кодекса Российской Федерации следует заключить дополнительное соглашение к трудовому договору с работниками, осуществляющими дистанционную работу, на время введённого режима "самоизоляции".

Регулирование труда работников, выполняющих дистанционную работу, осуществляется в соответствии с главой 49.1 Трудового кодекса Российской Федерации на весь период действия дополнительного соглашения к трудовому договору.

В целях обеспечения безопасных условий и охраны труда дистанционных работников работодатель исполняет обязанности, предусмотренные статьёй 212 Трудового кодекса Российской Федерации.

2. В соответствии со статьёй 3 Федерального закона от 28 декабря 2013 года № 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда" специальная оценка условий труда не проводится в отношении дистанционных работников. На период действия дополнительного соглашения о дистанционной работе у работодателя нет оснований для предоставления дистанционным работникам гарантий и компенсаций за работу во вредных условиях труда.

3. Любое повреждение здоровья работника, повлекшее временную или стойкую утрату его трудоспособности либо смерть, подлежит расследованию в соответствии с положениями статей 227-231 Трудового кодекса Российской Федерации в порядке, установленном постановлением Минтруда России от 24 октября 2002 года № 73. В случае получения информации о несчастном случае с дистанционным работником работодатель (руководитель образовательной организации) должен незамедлительно связаться с пострадавшим и провести расследование (дистанционно) с использованием фото-видеоматериалов, а также немедленно проинформировать о несчастном случае органы и организации в установленном законодательством порядке.

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

Разъяснения Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации по вопросам проведения обязательных медицинских осмотров работников

В настоящее время в Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации поступают многочисленные обращения юридических лиц и граждан из различных субъектов Российской Федерации по вопросу проведения обязательных медицинских осмотров работников в период действия ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции.

Как следует из обращений, в отдельных субъектах Российской Федерации приняты акты о временном запрете на проведение предварительных и периодических медицинских осмотров всех категорий работников без учета выполняемых ими работ, что может привести к угрозе жизни и здоровья работников и иных граждан.

В целях обеспечения сохранения жизни и здоровья работников в процессе выполнения трудовых обязанностей, а также иных граждан информируем о следующем.

Пунктом 2 распоряжения Правительства Российской Федерации от 21 марта 2020 г. № 710-р поручено обеспечить временное приостановление проведения исключительно профилактических медицинских осмотров и диспансеризации определенных групп взрослого населения.

Указанные профилактические медицинские осмотры и диспансеризация проводятся в соответствии с нормативными правовыми актами в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Что касается проведения обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров работников, то этот вопрос урегулирован трудовым законодательством.

Статьей 213 Трудового кодекса Российской Федерации (далее – Кодекс) определены категории работников и лиц, в отношении которых работодатель обязан организовать проведение за счет собственных средств обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических (в течение трудовой деятельности) медицинских осмотров для выполнения поручаемой работы и предупреждения профессиональных заболеваний. В соответствии с частью 2 статьи 213 Кодекса работники, в том числе, медицинских организаций проходят указанные медицинские осмотры в целях охраны здоровья населения, предупреждения возникновения и распространения заболеваний.

Также в Федеральном законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (далее – Федеральный закон № 52-ФЗ) необходимость проведения обязательных медицинских осмотров установлена статьей 34, согласно которой в целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний, массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и профессиональных заболеваний работники отдельных профессий, производств и организаций при выполнении своих трудовых обязанностей обязаны проходить предварительные при поступлении

на работу и периодические профилактические медицинские осмотры; работники, отказывающиеся от прохождения медицинских осмотров, не допускаются к работе.

Предусмотренные статьей 213 Кодекса и статьей 34 Федерального закона № 52-ФЗ медицинские осмотры проводятся в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 г. № 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда».

Вместе с тем в связи с распространением коронавирусной инфекции и введением ограничений на территории субъектов Российской Федерации до снятия таких ограничений полагаем целесообразным временно приостановить проведение обязательных медицинских осмотров работников за исключением отдельных категорий работников, деятельность которых связана:

- с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевых продуктов и питьевой воды;
- с воспитанием и обучением детей;
- с коммунальным и бытовым обслуживанием населения;
- с работами на высоте;
- с занятостью на рабочих местах с классом условий труда 3.3 и 3.4, установленным по результатам проведения специальной оценки условий труда.

Допуск таких работников к исполнению им трудовых обязанностей в указанный период без прохождения обязательных медицинских осмотров не является нарушением, предусматривающим административное наказание должностных и юридических лиц согласно части 3 статьи 5.27.1. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

Также следует отметить, что медицинские осмотры отдельных категорий работников в начале рабочего дня (смены), а также в течение и (или) в конце рабочего дня (смены), предусмотренные частью 3 статьи 213 Кодекса, проводятся в установленном порядке.

Первый заместитель министра А.В. Вовченко

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

Рекомендации по организации режима труда и охраны здоровья педагогических работников в период вынужденной самоизоляции

Сегодня педагогические работники оказались в непривычной ситуации при организации ими образовательного процесса. Обучение детей они вынуждены проводить в режиме нахождения на домашней самоизоляции с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

На первый план в качестве источников возникновения у пользователей ПК различного рода хронических заболеваний, которые мы называем псевдо «компьютерными», выходят статические нагрузки на организм человека вследствие малоподвижного характера работы, а также развивающихся на этом фоне гипокинезии (недостатка движения), гиподинамии (недостатка физической нагрузки) и гиповолемии (нарушения перераспределения крови), ухудшения зрения.

Поэтому современные требования к организации режима труда и отдыха пользователей компьютеров призваны защитить человека не от машины, а от самого себя, от функциональных стереотипов поведения, способных стать причиной возникновения целого комплекса заболеваний.

Чтобы избежать осложнений здоровья психосоматической или гипокинезической этиологии (происхождения) у всех категорий работников, чья трудовая деятельность связана с работой с компьютером, существуют некоторые гигиенические требования к организации режима труда и отдыха таких людей.

В течение рабочего дня для всех пользователей компьютеров, непосредственно и постоянно работающих с этой техникой, помимо обязательного обеденного перерыва, устанавливаемого федеральным законодательством о труде, «для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья пользователей, на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы».

Важнейшие гигиенические требования при работе с компьютером

1. Расположите компьютер или его монитор к окну боком, чтобы свет на него падал слева.
2. При организации и оборудовании рабочего места мебель должна соответствовать росту пользователя компьютера.
3. Ежедневно перед началом работы обязательно убирайте пыль на рабочем месте.
4. Регулярно проводите проветривание помещения, где работает компьютер.
5. Ежедневно проводите влажную уборку в помещении, где работает компьютер.
6. Следите за соотношением освещенности экрана монитора компьютера и окружающего пространства, оно не должно быть меньше, чем 5 : 1.

7. При работе с компьютером расстояние от глаз пользователя до монитора должно составлять 600-700 мм, но не менее 500 мм.

8. Следите за осанкой: спина должны быть прямая, руки в локтях должны быть согнуты под прямым углом.

9. Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток

· Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

· Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

· Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

Упражнения для профилактики развития синдрома запястного канала

1.Сожмите руки в кулак, поддержите в течение 3 секунд, а затем максимально разожмите и подержите 6 сек.

2. Вытяните руки перед собой, поднимите и опустите их.

3. Опишите кончиками пальцем круги, будто бы рисуя букву «О».

4. Сделайте круговые движения большими пальцами сначала влево, потом вправо.

5. Методично надавливайте одной рукой на пальцы другой.

6. Энергично несколько раз встряхните руки.

Комплексы упражнений для глаз (профилактика зрительного утомления)

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводят упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2.

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза

Крепкое физическое и психическое здоровье –
основа жизнестойкости во время пандемии COVID-19

Беспрецедентные меры, призванные замедлить и остановить распространение COVID-19, помогают странам выиграть время и снизить нагрузку на системы здравоохранения, хотя и ценой немалых социальных и экономических издержек.

На фоне стремительного распространения пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 на все большее число стран мира, введения мер физического дистанцирования и изоляции, закрытия школ и предприятий люди совершенно естественно начинают испытывать повышенный страх, тревогу, волнение и беспокойство. Теперь люди не всегда могут делать то, что хочется, быть там, где хочется и быть с теми, с кем хочется. Это касается как населения в целом, так и отдельных групп граждан, например, лиц старшего возраста, поставщиков услуг здравоохранения и лиц с сопутствующими нарушениями здоровья.

При этом по мере введения новых противоэпидемических мер и связанных с ними изменений *(в первую очередь карантина и самоизоляции, которые сказываются на привычных для людей видах деятельности, повседневном укладе и основных источниках средств к существованию)* также может расти распространенность одиночества, депрессии, пагубного употребления алкоголя, равно как и распространенность самоповреждений или суицидального поведения.

В такой ситуации важно не терять оптимизма и сохранять как физическое, так и психическое здоровье – это ключ к психологической устойчивости, так важной для того, чтобы люди вместе могли справиться с этой проблемой.

Людям от природы свойственно заботиться друг о друге и обращаться друг к другу за социальной и эмоциональной поддержкой. Эпидемия COVID-19 нарушила привычный уклад жизни, однако открыла новые возможности. Так, теперь можно больше разговаривать друг с другом по телефону и по видеосвязи, проявлять больше заботы и чуткости к нашим близким, осознавая, что у каждого человека есть свои уникальные психологические потребности.

Сейчас как никогда важно проявлять эмпатию, солидарность и эмоциональный интеллект, на деле следуя принципу "никого не оставить без внимания", но не забывать при этом о мерах физического дистанцирования.

ВОЗ и ее партнеры подготовили тематический материал по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в условиях вспышки COVID-19, в котором рассказывается о мерах по борьбе со стрессом и оказанию психосоциальной поддержки в условиях эпидемии COVID-19.

Вирус COVID-19 как справиться со стрессом:

Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.

Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь

за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.

Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Об использовании многоразовых и одноразовых масок

В сети Интернет появляются объявления о продаже многоразовых масок, выполненных из тканых материалов. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

Прежде всего, маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом, в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается.

Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними.

Здоровые люди могут использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта, но эффективность маски в таких ситуациях не доказана.

ВАЖНО! Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

COVID-19

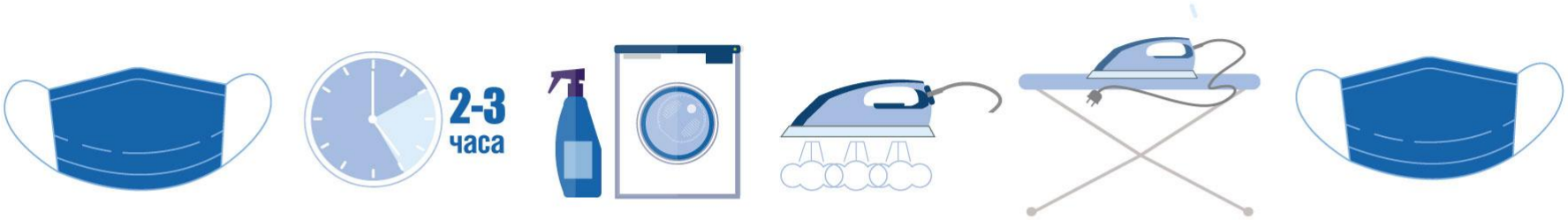
МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор

Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19

Поскольку в Европейском регионе ВОЗ подтверждаются новые случаи коронавируса COVID-19, граждан просят оставаться в режиме домашнего карантина. В ряде стран фитнес-центры и другие точки, где предполагается активная двигательная деятельность, временно закрыты. Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что в настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, ЕРБ ВОЗ разработало методическое пособие, в котором людям предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня.

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

2. Используйте онлайн ресурсы.

Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

3. Ходите.

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

4. Проводите время в стоячем положении.

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

5. Расслабление.

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие. Несколько примеров техник расслабления приведены ниже, как идея.

6. Правильное питание

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

Приложение к письму В.Н. Кузнецова от 25.05.2020 № 01/29-131

COVID-19

ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье

1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ

2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ

3. ХОДИТЕ

4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ

5. РАССЛАБЛЕНИЕ

6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

Оставайтесь физически активными во время самоизоляции

Внимание: это методическое пособие предназначено для людей, находящихся в режиме самоизоляции, без симптомов заболевания или признаков острых респираторных заболеваний. Оно не должно рассматриваться как альтернатива медицинским предписаниям в случае какого-либо заболевания.

Поскольку в Европейском регионе ВОЗ подтверждаются новые случаи коронавируса COVID-19, граждан просят оставаться в режиме домашнего карантина. В ряде стран фитнес-центры и другие точки, где предполагается активная двигательная деятельность, временно закрыты. Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства. Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

Делайте короткие активные перерывы в течение дня. Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях

Используйте онлайн ресурсы. Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

Ходите. Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

Проводите время в стоячем положении. Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

Расслабление. Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие. Несколько примеров техник расслабления приведены ниже, как идея.

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Более подробная информация о правильном питании приводится в рекомендациях о питании во время COVID-19: «Полезные продукты и здоровое питание: как правильно питаться во время самокарантина».

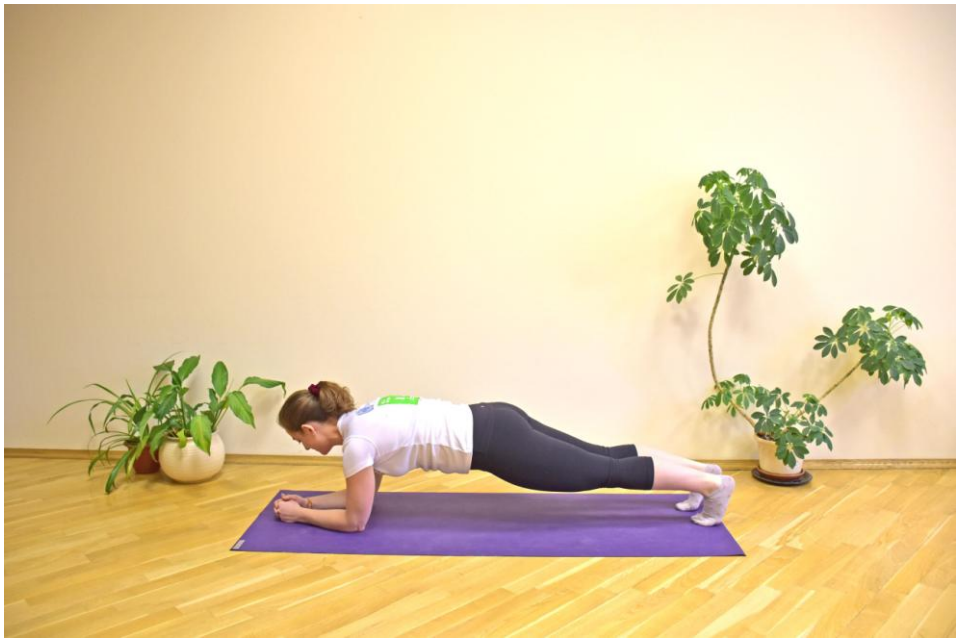
Примеры физических упражнений в домашних условиях

Чтобы поддержать людей в активном физическом состоянии, находясь дома, ЕРБ ВОЗ подготовил пример комплекса физических упражнений для выполнения в домашних условиях.

Подъем колена к локтю

Коснитесь локтем противоположного колена, чередуя стороны. Выполняйте упражнение в своем темпе. Попробуйте выполнить упражнение в течение 1–2 минут с перерывом на отдых в течение 30–60 секунд и повтором до 5 раз. Это упражнение способствует работе сердца и увеличивает частоту дыхания.

Планка



Уверенно обопритесь на предплечья, удерживая локти под плечами. Сохраняйте высоту положения бедер на уровне головы. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд (или более продолжительное время, если возможно), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц живота, рук и ног.

Укрепление мышц спины

Прикоснитесь к ушам кончиками пальцев и поднимите верхнюю часть корпуса, удерживая ноги на полу. Опустите верхнюю часть корпуса. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц спины.

Приседания

Поставьте ноги на ширине бедер. Стопы слегка направлены в сторону. Согните колени настолько, насколько вам удобно, плотно прижимая пятки и

удерживая колени над стопами (не уводя их вперед). Сделайте присед и выпрямитесь. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет мышцы ног и ягодиц.

Боковые подъемы колена

Коснитесь локтя коленом, отведя его в сторону. Чередуйте стороны. Выполняйте упражнение в своем темпе. Попробуйте выполнить упражнение в течение 1–2 минут с перерывом на отдых в течение 30–60 секунд и повтором до 5 раз. Это упражнение способствует работе сердца и увеличивает частоту дыхания.

Супермен

Примите исходное положение, когда руки находятся под плечами, а колени под бедрами. Поочередно тяните руку вперед, одновременно поднимая разноименную ногу. Выполняйте это упражнение 20–30 раз (или более),

делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет мышцы живота, ягодиц и спины.

Мост

Примите исходное положение, прижав стопы к полу и зафиксировав колени над пятками. Поднимите бедра на комфортную для вас высоту и медленно опустите. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет ягодицы.

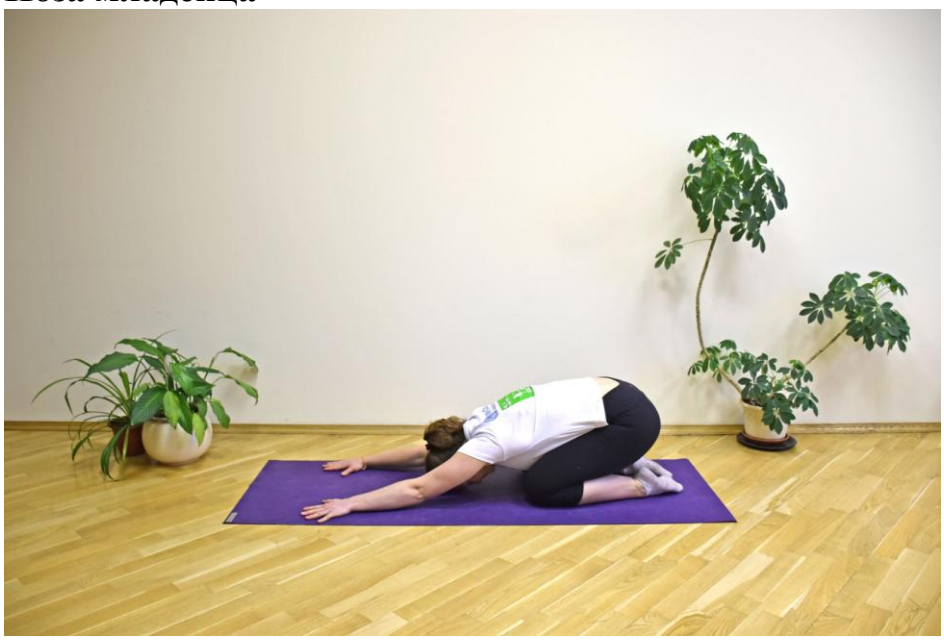
Приседания со стулом

Обопритесь руками о сиденье стула и зафиксируйте ноги примерно в полуметре от стула. Сгибайте руки в локтях, опуская при этом бедра, затем выпрямите руки. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет трицепсы.

Растяжка мышц груди

Сложите пальцы рук в замок за спиной. Потяните руки, вытянув при этом грудь вперед. Задержитесь в этом положении в течение 20–30 секунд (или более). Удержание этого положения способствует растяжению мышц груди и плеч.

Поза младенца



Примите положение сидя на пятках. Стремитесь опуститься животом к передней поверхности бедер, активно вытягивая руки вперед. Дышите в обычном темпе. Задержитесь в этом положении в течение 20–30 секунд (или более). Удержание этого положения способствует растяжению мышц спины, плеч и боков.

Медитация в положении сидя

Примите удобное положение сидя на полу, скрестив ноги (или сядьте на стул). Удерживайте спину в прямом положении. Закройте глаза, расслабьтесь и постепенно переходите на глубокое дыхание. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, стараясь отбросить все мысли и не сосредотачиваясь на проблемах. Оставайтесь в этом положении в течение 5–10 минут или более, чтобы расслабиться и очистить свой разум.

Положение ноги вверх с опорой на стену

Зафиксируйте бедра на расстоянии 5–10 см от стены и дайте ногам отдохнуть. Закройте глаза, расслабьтесь и постепенно переходите на глубокое дыхание. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, стараясь отбросить все мысли и не сосредотачиваясь на проблемах. Оставайтесь в этом положении до 5 минут. Удержание этого положения должно принести комфорт, способствовать расслаблению и снятию стресса.

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
2. Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.