

ПАМЯТКА для людей с инвалидностью и их домочадцев

Любой человек с инвалидностью и его домочадцы должны следовать Руководству Всемирной организации здравоохранения по основным мерам предосторожности во время вспышки COVID-19:

Регулярно мойте руки

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью

При наличии сложностей в соблюдении основных мер предосторожности (например, невозможность доступа к раковине для регулярного мытья рук) продумайте с семьей, друзьями и лицами, осуществляющими уход, как можно адаптироваться. Кроме того:

Избегайте места скопления людей, насколько это возможно, и максимально сократите физический контакт с другими людьми. Выберите время для необходимых посещений до или после «часов пик». Воспользуйтесь специально выделенными часами работы для людей с инвалидностью, если таковые предусмотрены.

Делайте покупки через интернет или обратитесь за помощью к членам семьи, друзьям или лицам, осуществляющим уход, во избежание вынужденного нахождения в местах скопления людей.

Рассмотрите возможность сбора самого необходимого, т.е. продуктов, чистящих средств, лекарств или товаров медицинского назначения, для снижения потребности частого выхода в места скопления людей.

По возможности работайте из дома, особенно если обычно Вы работаете в местах с большим скоплением людей.

Проводите частую дезинфекцию вспомогательных технических средств в случае пользования ими; к ним относятся коляски, трости, ходунки, носилки, трости для слепых или иные средства, к которым часто дотрагиваются или которые используются в общественных местах.

Вот минимальный перечень мер предосторожности, для того чтобы свести к минимуму возможность заболеть остальным членам семьи:

- Если появились первые признаки простудных заболеваний – обратитесь за медицинской помощью.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Заболевший и Вы носите маску и перчатки.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Регулярно мойте руки с моющими и дезинфицирующими средствами.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Индивидуальное использование посуды и кухонных приборов (в каждого своя ложка кружка тарелка и т.д.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Для всех граждан, попавших в трудную жизненную ситуацию, работают «горячие линии» Минсоцзащиты Алтайского края: номер 112 – в круглосуточном режиме; многоканальный единый номер – (83852) 27-36-01 и номер комплексного центра 66-2-44 – в рабочие дни с 8.00 до 17.00.

Информационное общение между инвалидами по слуху и специалистами диспетчерских служб осуществляется:

в г. Барнауле:

ул. Партизанская, 120, сот. тел. 8 996 455 6371, тел. 8 (3852) 76 00 44,
e-mail: altaivog@mail.ru, skype: [kraivog22](https://www.skype.com/name/kraivog22)

Режим работы диспетчера: ежедневно с 10 до 15 часов, кроме выходных и праздничных дней

в г. Бийске:

ул. Заводская, 59, сот. тел. 8 913 096 3006
e-mail: surdocentr22@mail.ru, skype: [zhestuno](https://www.skype.com/name/zhestuno)

Режим работы диспетчера: ежедневно с 12 до 16 часов, кроме воскресенья, понедельника и праздничных дней

в г. Славгороде:

ул. Гоголя, 131-2, сот. тел. 8 923 002 4279, факс: 8 (38568) 5-10-15
e-mail: sluzhba2020@mail.ru, skype: [sluzhba2020@mail.ru](https://www.skype.com/name/sluzhba2020@mail.ru)

Режим работы диспетчера: с понедельника по пятницу с 8 до 17 часов (пятница – с 8 до 16 часов), кроме выходных и праздничных дней; перерыв на обед с 12.00 до 13.00 часов