

# Удаленная работа в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19



# Симптомы коронавируса COVID-19

**COVID-19**

## ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет

# Профилактика заболевания

## COVID-19

ПРАВИЛА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

**Главное - не паникуйте!**

**Коронавирус - это не новое заболевание.**

**Меры предосторожности такие же, как и при других вирусных инфекциях.**

# Что делать, если почувствовали первые признаки простуды



Оставайтесь дома – ваши коллеги будут вам благодарны



Обратитесь к врачу – не занимайтесь самолечением. Это опасно



Не доводите до осложнений – соблюдайте постельный режим и все предписания врача

**Смертельный исход от коронавируса - из-за осложнений, но это касается и гриппа.**

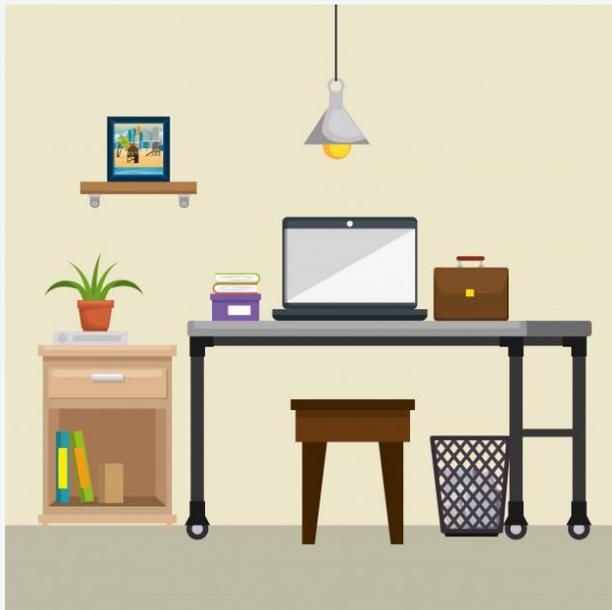
# Удаленная работа

Работать дома - это не так страшно как может показаться.

Если вы никогда так не работали, а сейчас пришлось, то в этом поможет соблюдение простых правил.



# Организируйте рабочее место



На удаленной работе дом и работа смешиваются. Поэтому очень важно выделенное место для работы. Но его необходимо организовать там, где будет рабочая обстановка.

Не забывайте оплачивать интернет. Если вы работаете там, где хорошего интернета нет - найдите резервный источник (подойдет и раздача вайфая с телефона).

А также не забудьте про наушники и микрофон.

# Планируйте работу

## **Ешьте «жабу»**

Сначала - неприятные задачи. В любой работе есть неприятные задачи, которые всегда хочется отложить на потом. Нередко это самое «потом» наступает слишком поздно.

## **Не переносите**

Не нужно переносить рабочие задачи на потом, потому что никто не видит, чем вы заняты. Так сбивается рабочий режим, и все сливается в один длинный день.

## **Не отлынивайте**

Если вдруг вы выполнили план на день буквально за несколько часов и у вас, появилась куча свободного времени - это не значит, что рабочий день закончился. В это время можно заняться какими-то другими делами или спросить у руководителя, что делать дальше.



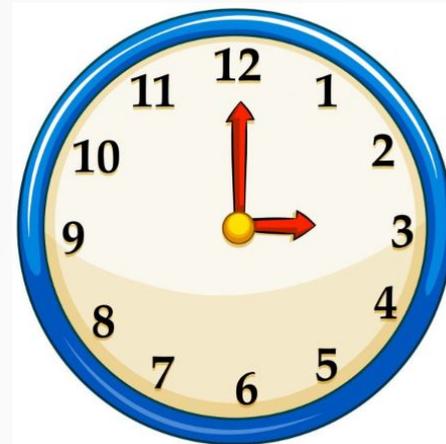
# Отдыхайте и работайте по графику

## Зафиксируйте график

Работайте в то же время, когда привыкли в работать офисе. Важно, что график должен быть, чтобы случайно не начать работать круглые сутки. Рамки рабочего дня иногда стираются, и можно проработать весь день и ложиться спать в обнимку с ноутбуком.

## Измеряйте время

Сначала очень легко перерабатывать или недорабатывать. На первых порах очень помогает таймер или трекер времени.



# Созванивайтесь с коллегами

Необходимо организовать удобное общение с командой.  
Лучше по видеосвязи.



Вы наверняка знаете, что самое сложное в организации рабочего процесса - это грамотно наладить коммуникацию. Даже в офисе это порой сложно сделать. А дома сложность этой задачи увеличивается. Поэтому устраивайте ежедневные созвоны на 10 минут и рассказывайте о своих задачах - так вы сможете лучше себя организовать.

# Двигайтесь



Когда вы работаете в офисе, то вы как минимум тратите свои силы на то, чтобы добраться до него.

Чтобы не болела спина, на весах не стало +20 килограммов, а мозг хорошо думал, двигайтесь даже дома.

Делайте простейшие физические упражнения, разминку для тела и глаз, чтобы оставаться бодрым и быть в форме.

## **Не работайте рядом с кроватью**

Сначала кажется, что на удаленке можно работать, лежа в кровати, или вообще как угодно.

Но вы очень быстро поймете, что в кровати очень сложно настраиваться на рабочий лад.

Место сна и отдыха должно для мозга им и остаться, а работа должна быть где-то в другом месте.

## **Не работайте рядом с едой**

Убирайте шоколадки, печеньки и прочие снеки в шкафы.

Еда должна быть вне работы. Не пропускайте приемы пищи, но и не совмещайте прием пищи с работой.



## Не отвлекайтесь

Поговорите с родными и объясните, что работа дома - такая же работа. Да, свободы и гибкости больше, но рабочие задачи все равно никуда не денутся.

Запланируйте в расписании время на общение с близкими, без отвлечения на рабочие дела.

## Одевайтесь

Нужно создать в мозге ощущение, что вы собираетесь на работу, а когда она закончится, будет какой-то ритуал, который это покажет.

Не сидите в пижаме весь день за компьютером, а оденьтесь в удобную одежду, в которой вы будете работать и созваниваться с коллегами.



## **Домашние дела - после работы**

Если вы работаете из дома, то у вас такой же график, как и в офисе. То есть домашние дела выполняются после рабочего дня, а не совместно.



## **Свободное время на самообразование**

Свободное время, если оно есть, тратьте на самообразование - дома меньше отвлекающих факторов.

Время, которое обычно тратится на дорогу, можно посвятить чтению книг, занятию спортом и прочим приятным вещам.