

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.

Несмотря на то, что ситуация с COVID-19 остается чрезвычайно серьезной, ВОЗ все же начинает видеть положительные сдвиги, вселяющие надежду. Так, в Италии – в стране с самым большим числом случаев заболевания в Европейском регионе – незначительно снизились темпы роста заболеваемости, хотя пока еще рано говорить о том, что эпидемия в стране достигла своего пика. Вскоре можно будет понять, насколько эффективными оказались меры, которые были предприняты разными странами.

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.

Людам 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.

COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43




Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.




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.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

Контроль за кондитерскими и хлебобулочными изделиями

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах (далее – территориальный отдел) продолжает осуществлять контрольно-надзорные мероприятия в отношении юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, занятых реализацией кондитерских и хлебобулочных изделий.

Территориальным отделом проводятся внеплановые проверки в отношении юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность по обороту кондитерских и хлебобулочных изделий. В рамках надзорных мероприятий исследуются пробы продукции. Все исследованные пробы кондитерских и хлебобулочных изделий соответствуют установленным гигиеническим требованиям.

Информация о пищевой продукции не соответствующей установленным требованиям по показателям безопасности и показателям свидетельствующим о её фальси-

фикации, а также требованиям к маркировке размещаются на портале Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей (ГИР ЗПП) в разделе «Продукция, не соответствующая обязательным требованиям».

По всем выявленным нарушениям юридические лица, должностные лица и индивидуальные предприниматели привлечены к административной ответственности в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

Ситуация по надзору за качеством и безопасностью кондитерских и хлебобулочных изделий остается на контроле территориального отдела.

При покупке кондитерских и хлебобулочных изделий необходимо обращать внимание на сроки годности и условия хранения. При обнаружении в обороте кондитерских и хлебобулочных изделий, не отвечающей обязательным требованиям безопасности, при нарушении в торговой точке условий хранения, Вы вправе обратиться по телефону 8-(817-33)-2-28-90; 8-(817-33)-2-38-29 или на электронный адрес: E-mail: to-sok@vologda.ru. Также обращение можно разместить на официальном сайте Управления Роспотребнадзора по Вологодской области по адресу <http://35.rospotrebnadzor.ru> в разделе «Обращения граждан».

К сведению юридических лиц и индивидуальных предпринимателей "О внесении изменения в статью 14.8 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях "Нарушение иных прав потребителей"

Информируем юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность по реализации товаров (оказанию услуг) гражданам о вступлении в силу 29 марта 2020 года Федерального закона от 18.03.2020 N 56-ФЗ "О внесении изменений в статью 14.8 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях" (далее – Федеральный закон № 56-ФЗ).

Федеральным законом № 56-ФЗ статья 14.8 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях дополнена частью 5, согласно которой отказ потребителю в предоставлении товаров (выполнении работ, оказании услуг) либо доступе к товарам (работам, услугам) по причинам, связанным с состоянием его здоровья, или ограничением жизнедеятельности, или его возрастом, влечёт наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц - от трехсот тысяч до пятисот тысяч рублей.

При этом, в случае отказа двум и более потребителям одновременно в предоставлении товаров (выполнении работ, оказании услуг) либо доступе к товарам (работам, услугам) по причинам, связанным с состоянием их здоровья, или ограничением жизнедеятельности, или их возрастом, либо в случае соответствующего неоднократного отказа одному или двум и более потребителям одновременно административная ответственность, предусмотренная частью 5 настоящей статьи, наступает за такой отказ каждому потребителю и за каждый случай такого отказа в отдельности.

К сведению юридических лиц и индивидуальных предпринимателей "Об обязательной маркировке молочной продукции"

По результатам эксперимента по маркировке средствами идентификации отдельных видов молочной продукции на территории Российской Федерации, проводимого **в период с 15 июля 2019 г. по 29 февраля 2020 г.** определен срок обязательной маркировки.

Распоряжением Правительства РФ от 08.11.2019 N 2647-р "О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 28.04.2018 N 792-р" внесены изменения в перечень отдельных товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации.

С июня 2020 года вводится обязательная маркировка молочной продукции средствами идентификации. По опыту введения маркировки для других категорий товаров можно сказать, что с этой даты, скорее всего, начнется регистрация производителей, оптовых и розничных продавцов в системе "Честный знак".

Немаркированные товары можно будет реализовывать до декабря 2020 года.

Напоминаем, что маркировке средствами идентификации подлежат следующие виды молочной продукции:

- **Молоко и сливки**
- **Молоко и сливки, сгущенные или с добавлением сахара**
- **Пахта, свернувшиеся молоко и сливки, йогурт, кефир**
- **Молочная сыворотка**
- **Сливочное масло** и прочие жиры и масла, изготовленные из молока; молочные пасты
- **Сыры и творог**
- **Мороженое** и прочие виды пищевого льда, не содержащие или содержащие какао
- Прочие, содержащие жир, полученный из продуктов товарных позиций 0401 - 0404, воды, включая минеральные и газированные, содержащие добавки сахара или других подслащивающих или вкусо-ароматических веществ, и прочие безалкогольные напитки, за исключением фруктовых или овощных соков товарной позиции 2009: от менее 0,2 мас.%, 0,2 мас.% или более