

Основные идеи

10 сентября 2025

Основные идеи

- Следуйте приведенному ниже контрольному списку
- Завершите обучение в формате онлайн по ссылке ниже

1. Общая информация

Развертывание в чрезвычайных ситуациях требует тщательной подготовки и внимания к вопросам здоровья и безопасности. Ниже приведен контрольный список, который поможет сохранить здоровье во время чрезвычайных ситуаций.

Следуя этим рекомендациям и принимая упреждающие меры, вы сможете защитить свое здоровье и благополучие во время развертывания в чрезвычайных ситуациях, эффективно участвовать в миссии и реагировать на любые потенциальные проблемы.

2. Основное руководство

Рекомендации, которым необходимо следовать, приведены в представленном ниже контрольном списке и учебном курсе в формате онлайн.

Контрольный список медицинской подготовки

- Медицинское освидетельствование:

Убедитесь, что вы прошли тщательное медицинское освидетельствование, которое должно подтвердить, что вы подходите для конкретного контекста развертывания

и выполнения поставленных задач.

- Прививки:

Чтобы защитить себя от заболеваний, которые можно предотвратить с помощью вакцин, убедитесь, что вам были сделаны все необходимые прививки.

- Риск развития малярии:

Узнайте о риске заражения малярией в районе и держите при себе необходимые средства профилактики для предотвращения малярии.

Спите под противомоскитной сеткой, чтобы защитить себя от болезней, переносимых комарами, таких как малярия.

- Личная аптечка первой помощи:

Возьмите с собой полностью укомплектованную медицинскую аптечку для оказания первой помощи при незначительных травмах и заболеваниях, если такие произойдут во время развертывания.

- Достаточная продолжительность сна:

Старайтесь спать не менее 6 часов каждую ночь, чтобы поддерживать физическое и психическое благополучие во время развертывания.

- Обратиться за медицинской помощью:

Если вы чувствуете себя плохо или испытываете недомогание, обратитесь за медицинской помощью как можно скорее, чтобы предотвратить ухудшение состояния и избежать необходимости медицинской эвакуации.

- Контактные данные для получения экстренной помощи:

Сохраните на вашем мобильном телефоне номер горячей линии УВКБ ООН по оказанию неотложной медицинской помощи (+41 22 739 7399) и контактный номер основной медицинской службы в Региональном бюро, чтобы иметь возможность быстро набрать их в чрезвычайной ситуации.

- Безопасность пищевых продуктов:

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов, такие как тщательное приготовление пищи, кипячение воды, чистка фруктов и отказ от сырой или небезопасной пищи, чтобы предотвратить болезни пищевого происхождения.

3. Обучение и практика на местах

Учебный курс в формате онлайн «[Информация о здоровье — развертывание в чрезвычайных ситуациях](#)» является частью обучения в формате онлайн для участников семинара по управлению чрезвычайными ситуациями (WEM). Обучение могут пройти все сотрудники УВКБ ООН на платформе Workday. Курс охватывает следующие темы:

- 1. Информация о COVID-19:** COVID-19 — это инфекционное заболевание, вызываемое недавно обнаруженным коронавирусом. Этот новый вирус и заболевание были неизвестны до вспышки болезни в декабре 2019 года.
- 2. Подготовка к командировке перед миссией:** вам будет предоставлена вся необходимая информация для того, чтобы вы были надлежащим образом подготовлены к отправке в командировку в кратчайшие сроки в любую точку мира.
- 3. Остаться здоровым в ходе выполнения миссии:** узнайте все о важности обеспечения вашей безопасности и благополучия ваших коллег во время миссии. Модуль включает в себя информацию о важности надлежащего места проживания. Вы также узнаете о рисках для здоровья, с которыми вы можете столкнуться во время миссии, и получите информацию о том, как избежать заболеваний и оставаться здоровыми.
- 4. Медицинские осмотры по возвращении с миссии:** помните о важности обращения за медицинской помощью по возвращении из командировки в случае заболевания и/или проявления необычных симптомов.

4. Ссылки

[Раздел, посвященный медицинским вопросам, в сети Интранет УВКБ ООН](#)

5. Основные контактные данные

Горячая линия УВКБ ООН по оказанию неотложной медицинской помощи: +41 22 739 7399 (доступно 24/7)

В сети [Интранет УВКБ ООН](#) представлена контактная информация медицинских службы в штаб-квартире и региональных бюро.