COVID-19 КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ

2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ

3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА

4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле

Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской

Избегайте людных мест и контактов с больными людьми

Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

Используйте индивидуальные средства личной гигиены

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

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

1. РАЗДЕЛИТЬ РАБОЧИЕ ПОТОКИ

2. ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ

3. КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ

4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

5. КОНТРОЛЬ КАРАНТИНА

6. ИНФОРМИРОВАНИЕ РАБОТНИКОВ

7. УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ

8. НАЛИЧИЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ

9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА

10. ОГРАНИЧЕНИЕ

11. ПОСУДА ОДНОКРАТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ БЛИЗКОГО КРУГА

2. ОБСЛЕДОВАНИЕ ДАЛЬНЕГО КРУГА

3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ

4. ВВЕДЕНИЕ ОСОБОГО РЕЖИМА

5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

СТОП COVID-19

ДЕТИ И КОРОНАВИРУС

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

ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.

КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.

МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЯМ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.

COVID-19

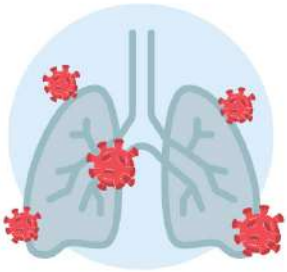
УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК ТЯЖЕЛЕЕ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

Любой человек, подвергающийся воздействию вторичного табачного дыма, может быть столь же уязвим к заражению

КУРЕНИЕ ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

По предварительным данным о **COVID-19**, среди мужчин употребляющих табак заболевание развивается в более тяжелой форме (в том числе со смертельным исходом)

ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

Почти 27% населения Европейского региона употребляют табак

Более 35% потребителей табака - мужчины

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

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

1. **На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.**

2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.

3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.

4. **К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.**

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).

9. **Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.**

МАСКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ!

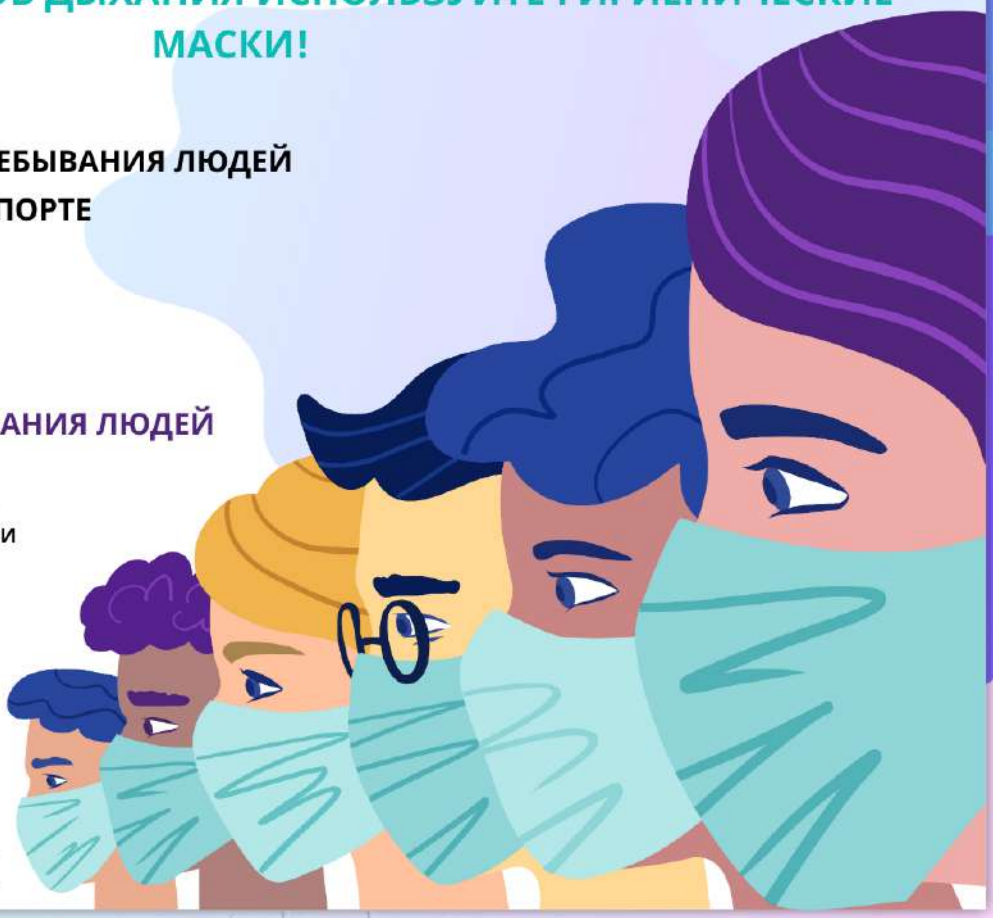
ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МАСКИ!

ГДЕ?

- **В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ**
- **В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ**
- **В ТАКСИ**
- **НА ПАРКОВКАХ**
- **В ЛИФТАХ**

МЕСТА МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ

- **ТЕРРИТОРИИ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА**
- **СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫЕ ТЕРРИТОРИИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА**
- **МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ В ЗДАНИИ, СТРОЕНИИ, СООРУЖЕНИИ**
- **МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЛЮБОМ ОБЪЕКТЕ, ГДЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ МОЖЕТ ОДНОВРЕМЕННО НАХОДИТЬСЯ БОЛЕЕ 50 ЧЕЛОВЕК**



В соответствии с постановлением от 16.10.2020 № 31 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19 в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом»

egon.rospotrebnadzor.ru

КОМПЛЕКТ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА РАБОТУ, НА УЧЁБУ, В МАГАЗИН, КИНОТЕАТР, СПОРТЗАЛ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКУ, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:

БУМАЖНЫЕ САЛФЕТКИ
ЧТОБЫ В НИХ ЧИХАТЬ, СМОРКАТЬСЯ И КАШЛЯТЬ

ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ
УБИРАТЬ ВИДИМЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ С РУК И ПОВЕРХНОСТЕЙ

ЧИСТЫЕ ПЕРЧАТКИ
ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ НА НОВЫЕ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ИЛИ КАЖДЫЕ 3 ЧАСА

ЧИСТЫЕ МАСКИ
ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ИЛИ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ

ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ
ДЛЯ БЕЗОПАСНОЙ УТИЛИЗАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАСОК, ПЕРЧАТОК, САЛФЕТОК

ГЕЛЬ-САНИТАЙЗЕР
КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С ВОДОЙ И МЫЛОМ

ЖИДКОЕ МЫЛО
МЫТЬ РУКИ ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ВОДА

СПРЕЙ- САНИТАЙЗЕР
ОБРАБАТЫВАТЬ УПАКОВКИ И ПОВЕРХНОСТИ

СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ
ОЧИЩАТЬ ЭКРАНЫ ГАДЖЕТОВ И ПОВЕРХНОСТИ

БУТЫЛКА С ВОДОЙ
УТОЛИТЬ ЖАЖДУ

ЛАНЧБОКС С ЛЁГКИМ ПЕРЕКУСОМ
ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ В СТОЛОВУЮ

egon.rospotrebnadzor.ru

ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19 ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

КОРОНАВИРУС И ДЕНЬГИ

COVID-19

НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ ХРАНЯТ КОРОНАВИРУС 3 – 4 ДНЯ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НЕ ПРИЗВАЛА К ПРЕКРАЩЕНИЮ ПОЛЬЗОВАНИЯ НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, НО СДЕЛАЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ДЕНЬГИ МОГУТ БЫТЬ ОДНИМ ИЗ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЧИ COVID-19

- БАНКНОТЫ, КОТОРЫЕ ВЫДАЮТСЯ КРЕДИТНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ, ВЫДЕРЖИВАЮТСЯ В БАНКЕ РОССИИ НЕ МЕНЕЕ 14 ДНЕЙ С МОМЕНТА ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ
- НЕ СЛЕДУЕТ ТРОГАТЬ ЛИЦО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ДЕРЖАЛИ В РУКАХ НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ.
- ЛУЧШЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕСКОНТАКТНЫМИ СПОСОБАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ ОПЕРАЦИЙ

КРЕДИТНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КАРТЫ И КОРОНАВИРУС

ВИРУС НА ПЛАСТИКОВЫХ БАНКОВСКИХ КАРТАХ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ДО 9 ДНЕЙ

- ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ КРЕДИТНОЙ ПЛАСТИКОВОЙ КАРТОЙ, ЕЁ НАДО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ, А РУКИ СЛЕДУЕТ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ. КРОМЕ ТОГО, ВЕЛИК РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПИН-КОДА В БАНКОВСКИХ ТЕРМИНАЛАХ, А ТАКЖЕ В КАССАХ СУПЕРМАРКЕТОВ.

РАБОТА С ДЕНЬГАМИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

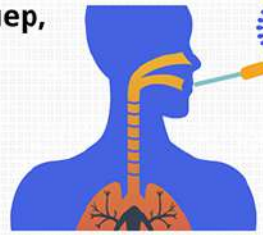
КАССИРЫ, ОПЕРАТОРЫ БАНКОВСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАБОТАЮЩИЕ С НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, ДОЛЖНЫ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ РУКИ ПЕРЧАТКАМИ, ЛИЦО - МАСКОЙ, ГЛАЗА - ОЧКАМИ, ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ РАБОЧИЕ ПОВЕРХНОСТИ СРЕДСТВАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ. РУКИ НЕОБХОДИМО ЧАСТО МЫТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ

egon.rospotrebnadzor.ru

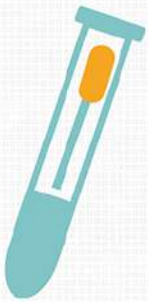
Взгляд в лабораторию

КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС?

1. У заболевшего, например, кашель, повышенная температура, слабость. Ранее посещал зону заражения коронавирусом.

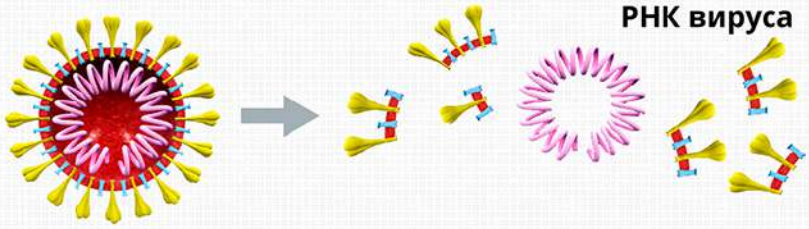


2. Врач берет для теста мазки из ротоглотки и при необходимости из носоглотки.



3. Ватная палочка в пробирке направляется в лабораторию.

4. Вирус является своего рода шаром. Для определения генетического материала первичной структуры молекул рибонуклеиновой кислоты (РНК) в лабораторных условиях необходимо удалить его внешнюю оболочку.



5. Для проведения теста РНК вируса должна быть преобразована.

6. Фрагменты генетического биоматериала коронавируса, созданного в лаборатории, добавляются к преобразованной ДНК.

Полученный образец неоднократно нагревают и охлаждают.

7. Если тест положительный, делается подтверждающий тест → Лаборатория оповещает врача и департамент здравоохранения

САНИТАЙЗЕР

COVID-19

ИЛИ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК, – СОВРЕМЕННОЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО НА ОСНОВЕ СПИРТА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

- ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РЕЕСТРЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА (САЙТ FP.CRC.RU)
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ДЕЙСТВИЯ, ЕСТЬ АКТИВНОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ВИРУСОВ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ С ВИРУСАМИ)
- В СОСТАВЕ НЕ МЕНЕЕ 60% СПИРТА (МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СПИРТА НЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ)

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ИЗУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ (ВНИМАНИЕ НА ВРЕМЯ ЭКСПОЗИЦИИ И КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОДНОКРАТНОЙ ОБРАБОТКИ РУК)
- ТЩАТЕЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РУКИ ПОЛНОСТЬЮ (ЛАДОНИ, МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ)
- ВТИРАТЬ СРЕДСТВО ДО ПОЛНОГО ВЫСЫХАНИЯ, НО НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЬ ПРОЦЕДУРУ)

egon.rospotrebnadzor.ru

МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА
КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ?

1 КОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

- ЕСЛИ ВЫ ВПЕРВЫЕ КОНТАКТИРУЕТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ГРУППОЙ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, МАГАЗИНАХ, ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ОСОБЕННО ПРИ БОЛЬШОМ СКОПЛЕНИИ ЛЮДЕЙ
- ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУПП РИСКА (ВОЗРАСТ 65+, НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И Т.Д.), ЕСЛИ ВЫ САМИ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА
- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕВАЕТЕ

НАДЕНЬТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВОЗМОЖНОЙ ИНФЕКЦИИ И ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ

2 КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕВАТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ВАШЕМУ ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

3 КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

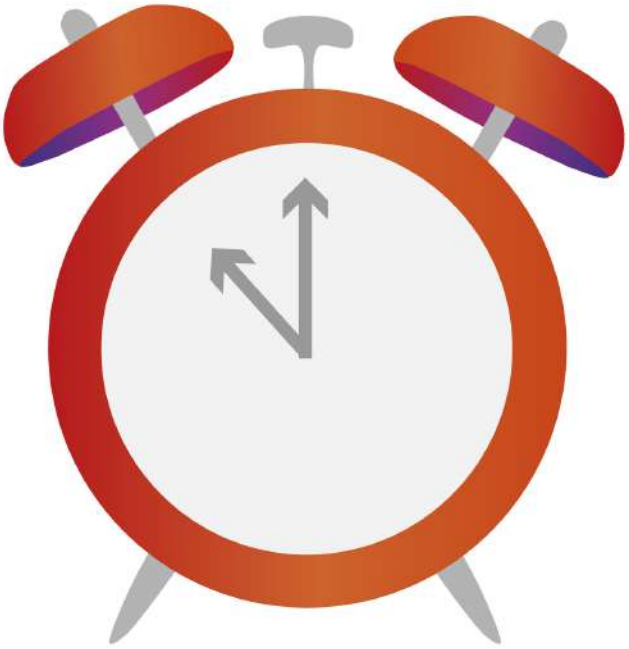
- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

4 ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

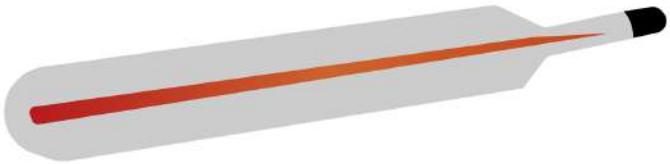
- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

egon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?



#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



cgon.rospotrebnadzor.ru

ДЕТИ И МАСКИ

1 ДЕТИ ДО 5 ЛЕТ МОГУТ НЕ НОСИТЬ МАСКИ

- МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЧАСТО НЕ СПОСОБНЫ ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, РЕБЕНОК МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ, НО ПОД ПРИСМОТРОМ РОДИТЕЛЕЙ

2 ДЕТИ 6–11 ЛЕТ МОГУТ НОСИТЬ МАСКИ, ЕСЛИ

- УМЕЮТ БЕЗОПАСНО И ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСКОЙ
- ЕСТЬ КОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСКИ
- ЧАСТО КОНТАКТИРУЮТ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ФОНОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
- В РАЙОНЕ ИХ ПРОЖИВАНИЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
- МАСКИ ДОСТУПНЫ, ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИХ СВОЕВРЕМЕННОЙ ЗАМЕНЫ

3 ДЕТИ С 12 ЛЕТ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ, ТАК ЖЕ, КАК И ВЗРОСЛЫЕ

ОСОБЕННО ВАЖНО НОСИТЬ МАСКУ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, КОГДА НЕВОЗМОЖНО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ БОЛЕЕ 1 МЕТРА

egon.rospotrebnadzor.ru

COVID-19

ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ

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

1. ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ

2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

4. СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?

МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ САНИТАЙЗЕРОМ (С СОДЕРЖАНИЕМ СПИРТА НЕ МЕНЕЕ 60%)
ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ПОТЕНЦИАЛЬНО - ОПАСНЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ И ПРЕДМЕТАМ !

egon.rospotrebnadzor.ru

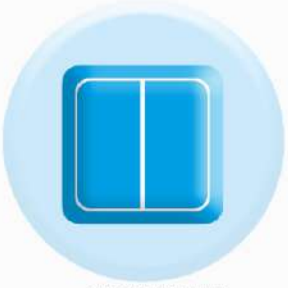
ЧЕК -ЛИСТ

ЧИСТОТЫ

COVID-19

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ

РУЧКИ ДВЕРЕЙ И ШКАФОВ



НАСТЕННЫЕ ВЫКЛЮЧАТЕЛИ

КНОПКИ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ

ПОВЕРХНОСТИ СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК

ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

РАКОВИНЫ И СМЕСИТЕЛИ

ПУЛЬТЫ

КЛАВИАТУРА ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА

КЛЮЧИ

ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

egon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

cgon.rospotrebnadzor.ru

ОПАСНОСТИ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА

ЗОНЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДЕЗИНФЕКЦИИ В ДОМЕ:

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ВНЕСЕНЫ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ СРЕДСТВ

cgon.rospotrebnadzor.ru

КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

1. СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО
2. ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ
3. СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПЯТИТЕ ЕЁ В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ
4. ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УТЮГОМ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ
5. ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ
6. СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ
7. ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ
8. НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
9. НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:
   - ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
   - ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

1. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
2. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
3. РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ

cgon.rospotrebnadzor.ru

РАБОТА ДЕТСКИХ САДОВ В ПЕРИОД COVID-19

- ЕЖЕДНЕВНАЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ПРИ ВХОДЕ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ДИСТАНЦИРОВАНИЯ (1,5-2 МЕТРА)
- ИЗОЛЯЦИЯ ДЕТЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ
- УСТАНОВКА ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК НА ВХОДЕ В УЧРЕЖДЕНИЕ И ТУАЛЕТЫ
- ПРИОРИТЕТНО: ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОСПИТАННИКОВ
- НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В ТУАЛЕТНЫХ КОМНАТАХ
- РАБОТА СОТРУДНИКОВ ПИЩЕБЛОКА - В МАСКАХ И ПЕРЧАТКА

РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ:

- ВСЕХ ПОМЕЩЕНИЙ И ПОВЕРХНОСТЕЙ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- ПОСУДЫ
- КУЛЕРОВ И ИХ ДОЗАТОРОВ

ИСКЛЮЧИТЬ:

- ФОРМИРОВАНИЕ ВЕЧЕРНИХ ДЕЖУРНЫХ ГРУПП
- ОБЩЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ РАЗНЫХ ГРУПП
- ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

egon.rospotrebnadzor.ru

COVID-19

О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК

1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ, ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА

2. СМОЧИТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ

4. ПРОМОЙТЕ С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ

5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ

7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ

8. РАСТИРАЙТЕ ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ

9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ

10. ПРОСУШИТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Перед проведением манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

COVID-19

АЛКОГОЛЬ и COVID-19. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

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

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НЕ УБИВАЕТ ВИРУС

АЛКОГОЛЬ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

НЕ СОВМЕЩАЙТЕ АЛКОГОЛЬ И ЛЕКАРСТВА

АЛКОГОЛЬ СПОСОБСТВУЕТ НАРУШЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

АЛКОГОЛЬ ЕЖЕГОДНО ПРИВОДИТ К СМЕРТИ ТРЕХ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

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

1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУШАЙТЕ

2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ: ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ

3. ПОКАЖИТЕ ИМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ

4. ПОДБОДРИТЕ ИХ

5. ПРОВЕРЬТЕ, ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ НА СЕБЕ СТИГМУ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ

6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ

7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР, ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах

Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь

Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония

Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, мфц, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик

Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)

Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования

Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)

Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно

В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом

Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию

Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

1 ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2 СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.
Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3 ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4 ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5 ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

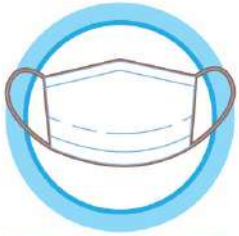
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!

cgon.rospotrebnadzor.ru

МОЙКА78

7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ

от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик

ИСПОЛЬЗУЙТЕ

одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа

ИЗБЕГАЙТЕ

близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ

МОЙТЕ

руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми

ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ

гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь

ОГРАНИЧЬТЕ

по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ

только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?
#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС
cgon.rospotrebnadzor.ru

2019-nCoV

КОРОНАВИРУС

СИМПТОМЫ

- ЖАР
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- НАСМОРК
- ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- ЧЕРЕЗ ВОЗДУХ
- ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ

ПРОФИЛАКТИКА

- ГИГИЕНА РУК
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ
- ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ
- ОГРАНИЧЕНИЕ ПУТЕШЕСТВИЙ

ГРУППЫ РИСКА

- МЛАДЕНЦЫ
- ПОЖИЛЫЕ
- ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ИММУНИТЕТОМ

ОПАСНОСТЬ

- ОТСУТСТВИЕ ВАКЦИНЫ
- ТЯЖЁЛЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ (ПНЕВМОНИЯ)
- ДЛИННЫЙ БЕССИМПТОМНЫЙ ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД (ДО 14 ДНЕЙ)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

cgon.rospotrebnadzor.ru

COVID -19:

ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ МАСКИ?

egon.rospotrebnadzor.ru

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ОСТАВАЙСЯ ДОМА
  (ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

egon.rospotrebnadzor.ru

COVID-19

КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

ОСТАТЬСЯ ДОМА

- **ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ**

ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА И ПРИЧИНЫ КАРАНТИНА, СЛЕДИТЬ ЗА НОВОСТЯМИ, ВЫСЛУШАТЬ И ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

- **ПОМОЧЬ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ**

ПОЗВОНИТЬ УТРОМ, СПРОСИТЬ, ЧЕМ БУДУТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕГОДНЯ, ПРЕДЛОЖИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- **ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ**

СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, НАПРИМЕР, ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ И ТЕМПЕРАТУРЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ, ОЦЕНКА ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ

- **ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ**

ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЛЮБИМЫЕ ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ, ПРИВЕЗТИ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, ГАЗЕТЫ ИЛИ ЖУРНАЛЫ, СБОРНИКИ КРОССВОРДОВ И ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

- **УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ИХ ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ**

НАУЧИТЬ РОДНЫХ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ, ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ВИДЕОСВЯЗИ, ЧТО СОЗДАСТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ

- **ПОМОЧЬ С ПОКУПКАМИ**

ПОПРОСИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ, В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОКУПКИ, ДОБАВИТЬ В СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСНОСТИ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ

- **ПОДДЕРЖИВАТЬ**

ПОЧАЩЕ ЗВОНИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ПРОШЕДШИМ ДНЕМ, ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО НЕ НАРУШИЛИ КАРАНТИН И ПРОВЕЛИ НАСЫЩЕННЫЙ ДЕНЬ

- **ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ**

СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕЛЕФОНОВ И СЛУЖБ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СВЯЗАТЬСЯ В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

egon.rospotrebnadzor.ru

COVID-19 ИЛИ ГРИПП ?

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

ГРИПП	COVID-19
СИМПТОМЫ	
ЖАР (ЧАСТО- ВНЕЗАПНОЕ НАЧАЛО)	ЖАР
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	УТОМЛЯЕМОСТЬ
КАШЕЛЬ	КАШЕЛЬ (ОБЫЧНО СУХОЙ)
БОЛЬ В ГОРЛЕ	ЧУВСТВО «ЗАЛОЖЕННОСТИ» В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ
ОЗНОБ	ОДЫШКА
МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ	ДИАРЕЯ, РВОТА (РЕДКО)

В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ СИМПТОМЫ МОГУТ СТАТЬ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННЫМИ

ТЯЖЕЛОЕ ТЕЧЕНИЕ

РЕЖЕ	ЧАЩЕ
• МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПНЕВМОНИЯ • ВОЗМОЖЕН ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД	• ПНЕВМОНИЯ • ОСТРАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ • ОСТРЫЙ РЕСПИРАТОРНЫЙ ДИСТРЕСС СИНДРОМ • СМЕРТЬ

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

ЕСТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СПОСОБНЫЕ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ, СОКРАТИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ	**НЕТ** ЭФФЕКТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ, НО ОНИ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ

ВАКЦИНА

ВАКЦИНА ДОСТУПНА ЭФФЕКТИВНО ПРЕДОТВРАЩАЕТ ИЛИ СНИЖАЕТ ТЯЖЕСТЬ ГРИППА	ВАКЦИНА НАХОДИТСЯ В СТАДИИ РАЗРАБОТКИ

ПРОФИЛАКТИКА

- ЧАСТОЕ , ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ РУК
- РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ
- ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ
- ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ С ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

ДИАГНОСТИКА

ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ БЫТЬ ПОСТАВЛЕН ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЛАБОРАТОРНОГО ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ТИПА ВИРУСА	ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ БЫТЬ ПОСТАВЛЕН ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТА (ВЫЯВЛЕНИЕ РНК 2019-nCOV МЕТОДОМ ПЦР)

egon.rospotrebnadzor.ru

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК С ПРИМЕНЕНИЕМ КОЖНЫХ АНТИСЕПТИКОВ ПРИ ВХОДЕ В ШКОЛУ, ПОМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, САНИТАРНЫЕ УЗЛЫ И ТУАЛЕТНЫЕ КОМНАТЫ

ЕЖЕДНЕВНАЯ ВЛАЖНАЯ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ С ОБРАБОТКОЙ ВСЕХ КОНТАКТНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В НЕДЕЛЮ

ПОСТОЯННОЕ НАЛИЧИЕ В САНИТАРНЫХ УЗЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И СОТРУДНИКОВ МЫЛА, А ТАКЖЕ КОЖНЫХ АНТИСЕПТИКОВ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

РЕГУЛЯРНОЕ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ ПО ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЮ ВОЗДУХА И ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ГРАФИКОМ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И РЕЖИМА РАБОТЫ ШКОЛЫ

РАБОТА СОТРУДНИКОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРИГОТОВЛЕНИИ И РАЗДАЧЕ ПИЩИ, ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА В СРЕДСТВАХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ (ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ ИЛИ МНОГОРАЗОВЫЕ МАСКИ СО СМЕННЫМИ ФИЛЬТРАМИ, ПЕРЧАТКИ), СМЕНА ОДНОРАЗОВЫХ МАСОК НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 3 ЧАСА, ФИЛЬТРОВ - В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ

МЫТЬЕ ПОСУДЫ И СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ В ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИНАХ ПРИ МАКСИМАЛЬНЫХ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМАХ. ПРИ ОТСУТСТВИИ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ МЫТЬЕ ПОСУДЫ – МЫТЬЕ РУЧНЫМ СПОСОБОМ С ОБРАБОТКОЙ СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ И ПРИБОРОВ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДЫ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 В ШКОЛЕ

СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

egon.rospotrebnadzor.ru

МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1 КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТОСОДЕРЖАЩИМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

2 КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

3 ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

egon.rospotrebnadzor.ru