

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.
- Уделить особое внимание тщательному намыливанню (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам – только недавно вымытыми руками.
- При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.
- Надевать одноразовую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи, объятия. Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – использовать одноразовую маску, обязательно менять её на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Памятки по коронавирусной инфекции

Основные меры по предупреждению распространения коронавируса описаны в *памятке по профилактике коронавирусной инфекции*, которая является новой и появившейся в 2020 году в Китае. Данная памятка по профилактике коронавируса разработана Роспотребнадзором для защиты населения, рекомендует мыть руки и обрабатывать их антисептиком, дезинфицировать поверхности, избегать людных мест и контактов с заболевшими, а также использовать индивидуальные средства защиты (маски).

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

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



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

Памятка по правилам личной гигиены при коронавирусе

Значение гигиенических процедур в период пандемии коронавирусной инфекции раскрыто в памятке по правилам мытья рук при коронавирусе, которая кратко описывает всю процедуру тщательного мытья рук. В памятке по мытью рук предлагается снять украшения, смочить руки в теплой воде и намылить мылом, рассказывается о тщательности самого процесса, ополаскивании и просушке.

COVID-19

О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ 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
- Прима 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 любимыми 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

Памятка по обработке рук антисептиком при коронавирусе

Как выбрать и использовать антисептик для рук в период распространения коронавирусной инфекции раскрывается в памятке по обработке рук антисептиком при коронавирусе, которая рекомендует в случае, когда нет возможности помыть руки, использовать кожный антисептик, предварительно изучив его состав (спирт не менее 60%). Обработка рук в соответствии с памяткой должна занимать не менее 30 секунд.

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

Памятка по укреплению здоровья в период коронавируса

Как и любой вирус, COVID-19 опасен для тех, у кого ослаблен иммунитет. Поэтому рекомендуется ознакомиться с памяткой по укреплению здоровья в период коронавируса и помимо выполнения санитарных норм, позаботьтесь и о своем организме. Специалисты рекомендуют употреблять в пищу фрукты, овощи, пить много воды, заниматься спортом и не пренебрегать прогулками на свежем воздухе. Все это плодотворно сказывается на иммунитете человека и риски заболеть снижаются.

COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ 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 справиться с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

Памятка по ношению масок

Каждый из нас может нанести удар по эпидемии, изучив памятку по ношению масок при коронавирусе, соблюдая рекомендации Роспотребнадзора правильного ношения медицинских масок или респираторов и одноразовых перчаток в местах массового скопления людей. Согласно памятке по использованию масок к таким местам относятся магазины, общественный транспорт, парикмахерские, салоны красоты и т.д.

COVID-19

МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

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

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как бытовой мусор.



2-3
часа



**Многоразовая маска не является медицинским изделием,
ее можно использовать повторно только после специальной обработки.**



2-3
часа



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.