

## Памятка

### «Правил личной гигиены при коронавирусной инфекции, гриппе и других ОРВИ»

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Крупные капли оседают на предметах, и поверхностях, мелкие – долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

### 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 намыливанию (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. Чаше 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 оргтехники.




## 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  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-556-49-43




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

## 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  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-556-49-43

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.

## 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 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  
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 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

## 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



**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



## Памятка работодателю по коронавирусу

Рекомендации работодателям по профилактике коронавирусной инфекции изложены в памятке работодателю по коронавирусу, которая разработана Роспотребнадзором и рекомендует работодателю разделить рабочие потоки, организовать уборку и дезинфекцию помещений, обработку рук работников и посетителей антисептиком, производить обеззараживание воздуха, а также запрещать принятие пищи на рабочем месте.

### COVID-19

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

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

- **1. РАЗДЕЛИТЬ РАБОЧИЕ ПОТОКИ**  
несколько смен
- **2. ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ**
- **3. КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ**
- **4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ**
- **5. КОНТРОЛЬ КАРАНТИНА**  
14 дней
- **6. ИНФОРМИРОВАНИЕ РАБОТНИКОВ**
- **7. УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ**  
каждые 2 часа
- **8. НАЛИЧИЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ**  
мин. на 5 дней
- **9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА**  
по возможности
- **10. ОГРАНИЧЕНИЕ**
- **11. ПОСУДА ОДНОКРАТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ**  
при наличии столовой
- **12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- **1. ОБСЛЕДОВАНИЕ БЛИЗКОГО КРУГА**  
изоляция на 14 дней
- **2. ОБСЛЕДОВАНИЕ ДАЛЬНОГО КРУГА**
- **3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ**  
каждые 2 часа
- **4. ВВЕДЕНИЕ ОСОБОГО РЕЖИМА**  
несколько смен
- **5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**
- **6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ**