

## 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 ДАЛЬНЕГО КРУГА**
- **3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ**  
каждые 2 часа
- **4. ВВЕДЕНИЕ ОСОБОГО РЕЖИМА**  
несколько смен
- **5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**
- **6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ**

## 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
- 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 бальза
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контактa 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
- Контактa 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**



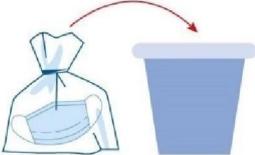
**4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ**

## Памятка по 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.

## 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.

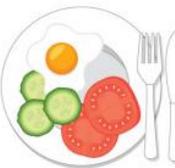
# COVID-19

## 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 совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ