

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 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 КАРАТИНА**
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 бальея
- 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

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