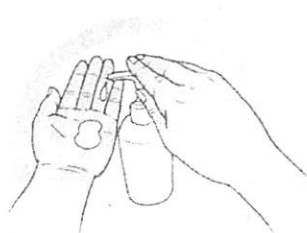
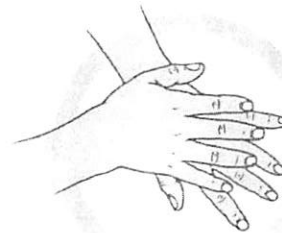
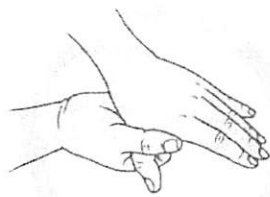
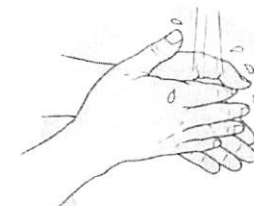


**COVID-19****О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР  
В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43**МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК**1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,  
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА2. СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ

4. ПРОМОЙТЕ  
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА  
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ  
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ  
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ8. 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

# COVID-19

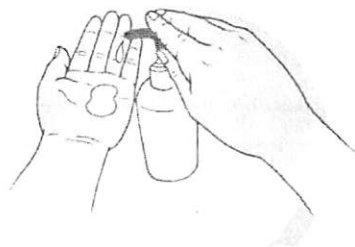
## КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР

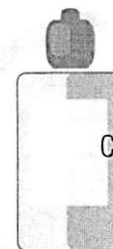
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ  
РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ



СПИРТ НЕ МЕНЕЕ  
60-80%

3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ  
НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА



НЕ МЕНЕЕ  
30 СЕКУНД

4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ  
ИНСТРУКЦИЮ

# COVID-19

## ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ: ДЕЗИНФЕКЦИЯ У СЕБЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



ДВЕРНЫЕ РУЧКИ



ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



РУЧКИ ШКАФОВ



СПИНКИ СТУЛЬЕВ,  
НЕ ОБИТЫЕ ТКАНЬЮ И МЯГКИМ  
ПОРИСТЫМ МАТЕРИАЛОМ



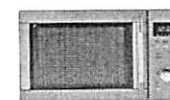
ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ



ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ  
И ПРОЧИЕ ЖЕСТКИЕ ПОВЕРХНОСТИ



КУХОННЫЕ СТОЛЕШНИЦЫ



БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



СМЕСИТЕЛИ



РАКОВИНЫ



ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ  
(ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ, РАСЧЕСКИ И ПР.)



ТУАЛЕТ  
(УНИТАЗ, ВАННА,  
ДУШЕВАЯ КАБИНА, БИДЕ)

# COVID-19



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

### В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

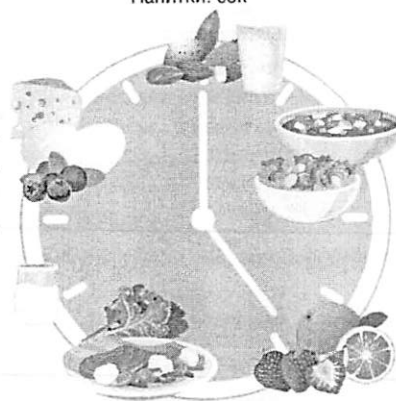
БАД (витаминно-минеральные комплексы,  
БАД проявляющие успокаивающее действие)

### 2й ЗАВТРАК

Орехи, фрукты, сыр  
Напитки: сок

### ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог  
В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты  
Напитки: чай, кофе, какао



### ОБЕД

Первое горячее блюдо, блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи  
Напитки: сок, компот, кисель

### НА НОЧЬ

Кефир или йогурт

### ПОЛДНИК

Свежие фрукты, сухофрукты  
Напитки:  
Настой шиповника, компот, кисель

### УЖИН

Блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром (крупяной, овощной), свежие овощи  
Напитки: чай

### ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокодерживающие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые)
- Жирные сорта сыра
- Жирные сорта мяса
- Фаст-фуд. Чипсы
- Майонез

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы - 190 г)

Режим питания: три основных приёма пищи и 1-2 перекуса.

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ  
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ  
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ  
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ  
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ  
МЕБЕЛИ

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



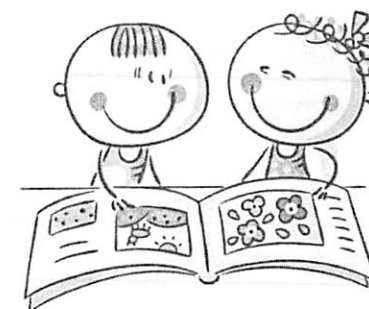
1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

# COVID-19

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

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



несколько смен

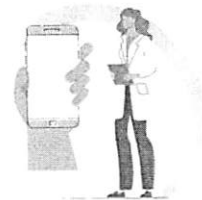
1. РАЗДЕЛИТЬ  
РАБОЧИЕ ПОТОКИ



2. ОБРАБОТКА РУК  
АНТИСЕПТИКАМИ



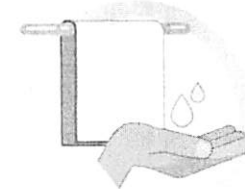
3. КОНТРОЛЬ  
ТЕМПЕРАТУРЫ



4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА  
ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ



5. КОНТРОЛЬ  
КАРАНТИНА

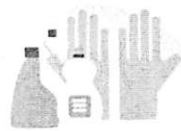


6. ИНФОРМИРОВАНИЕ  
РАБОТНИКОВ



каждые 2 часа

7. УБОРКА  
ПОМЕЩЕНИЙ



мин. на 5 дней

8. НАЛИЧИЕ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ  
СРЕДСТВ



по возможности

9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ВОЗДУХА



10. ОГРАНИЧЕНИЕ



при наличии  
столовой

11. ПОСУДА  
ОДНОКРАТНОГО  
ПРИМЕНЕНИЯ



12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ  
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



изоляция  
на 14 дней

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ  
БЛИЗКОГО КРУГА



2. ОБСЛЕДОВАНИЕ  
ДАЛЬНОГО КРУГА



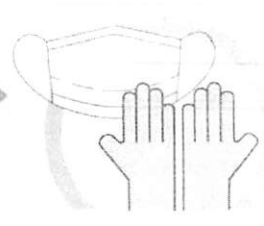
каждые 2 часа

3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ



несколько смен

4. ВВЕДЕНИЕ  
ОСОБОГО РЕЖИМА



5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ  
ПИТАНИЯ



6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

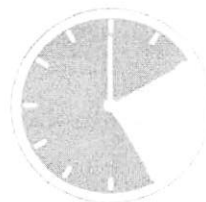
# COVID-19

## МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

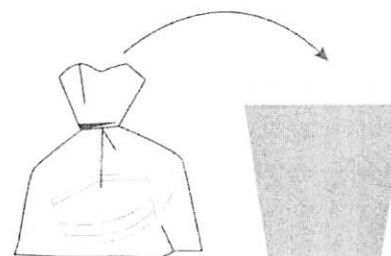
РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

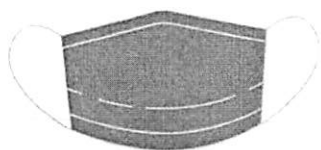
Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



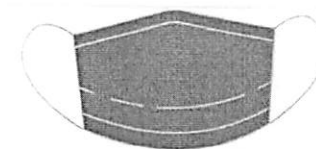
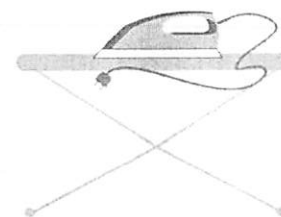
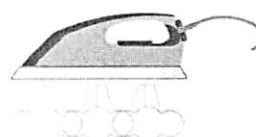
**2-3  
часа**



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

## **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. 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 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, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.



**COVID-19**

**ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ  
МЕЖДУ СИМПТОМАМИ  
КОРОНАВИРУСА COVID-19,  
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

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

<b>СИМПТОМЫ</b>	<b>КОРОНАВИРУС</b>	<b>ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	<b>ГРИПП</b>
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет