



COVID-19

**ПРОФИЛАКТИКА
COVID-19
ЧТО НУЖНО
ЗНАТЬ!**

Источник: сайт Управления Роспотребнадзора по РС (Я)

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ САНИТАЙЗЕРОМ (С СОДЕРЖАНИЕМ СПИРТА НЕ МЕНЕЕ 60%) ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ПОТЕНЦИАЛЬНО - ОПАСНЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ И ПРЕДМЕТАМ !

you.raspotrebnadzor.ru

ДЕЗИНФЕКЦИЯ РУК





САНИТАЙЗЕР



COVID-19

ИЛИ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК, – СОВРЕМЕННОЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО
НА ОСНОВЕ СПИРТА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

- ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РЕЕСТРЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА (САЙТ [FP.CRC.RU](http://fp.crc.ru))
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ДЕЙСТВИЯ, ЕСТЬ АКТИВНОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ВИРУСОВ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ С ВИРУСАМИ)
- В СОСТАВЕ НЕ МЕНЕЕ 60% СПИРТА (МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СПИРТА НЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ)



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ИЗУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ (ВНИМАНИЕ НА ВРЕМЯ ЭКСПОЗИЦИИ И КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОДНОКРАТНОЙ ОБРАБОТКИ РУК)
- ТЩАТЕЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РУКИ ПОЛНОСТЬЮ (ЛАДОНИ, МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ)
- ВТИРАТЬ СРЕДСТВО ДО ПОЛНОГО ВЫСЫХАНИЯ, НО НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЬ ПРОЦЕДУРУ)

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



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



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



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
ЗАЩИТИ СЕБЯ

- 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



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

1

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить

риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. 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 обработайте 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, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



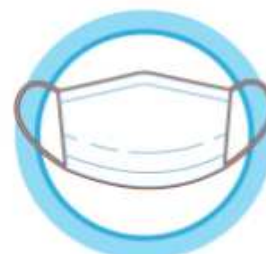
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ