

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

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 !

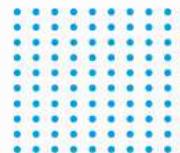


ЧЕК - ЛИСТ

ЧИСТОТЫ

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ

COVID-19



РУЧКИ ДВЕРЕЙ И
ШКАФОВ



НАСТЕННЫЕ
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



КНОПКИ БЫТОВЫХ
ПРИБОРОВ



ПОВЕРХНОСТИ
СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК



ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ



РАКОВИНЫ И
СМЕСИТЕЛИ



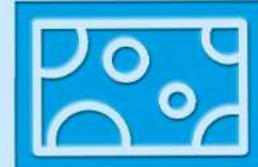
ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА
ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

espol.goszdravnadzor.ru

7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ



от посещения общественных мест:
торговых центров, спортивных и
зрелищных мероприятий,
транспорта в час пик

ИСПОЛЬЗУЙТЕ



одноразовую медицинскую маску
(респиратор) в общественных
местах, меняя ее каждые 2-3 часа

ИЗБЕГАЙТЕ



близких контактов и пребывания
в одном помещении с людьми,
имеющими видимые признаки
ОРВИ

МОЙТЕ



руки с мылом и водой тщательно
после возвращения с улицы,
контактов с посторонними
людьми

ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ



гаджеты, оргтехнику и поверхности,
к которым прикасается

ОГРАНИЧЬТЕ



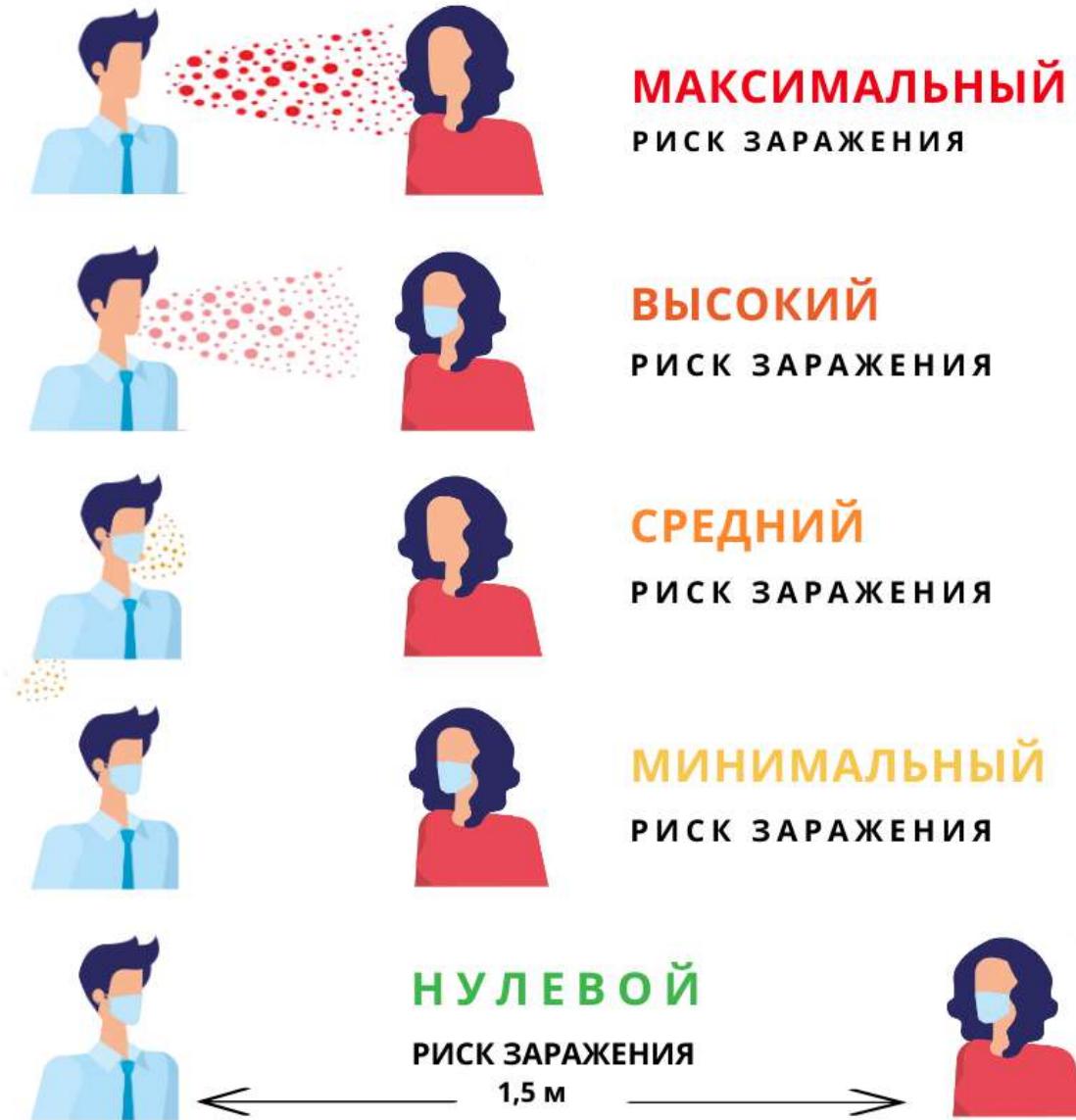
по возможности при приветствии
тесные объятия и рукопожатия

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ



только индивидуальными
предметами личной гигиены
(полотенце, зубная щетка)

COVID -19: ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ МАСКИ?





ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК С ПРИМЕНЕНИЕМ КОЖНЫХ АНТИСЕПТИКОВ ПРИ ВХОДЕ В ШКОЛУ, ПОМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, САНИТАРНЫЕ УЗЛЫ И ТУАЛЕТНЫЕ КОМНАТЫ



ЕЖЕДНЕВНАЯ ВЛАЖНАЯ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ С ОБРАБОТКОЙ ВСЕХ КОНТАКТНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ



ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В НЕДЕЛЮ



ПОСТОЯННОЕ НАЛИЧИЕ В САНИТАРНЫХ УЗЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И СОТРУДНИКОВ МЫЛА, А ТАКЖЕ КОЖНЫХ АНТИСЕПТИКОВ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК



РЕГУЛЯРНОЕ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ ПО ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЮ ВОЗДУХА И ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ГРАФИКОМ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И РЕЖИМА РАБОТЫ ШКОЛЫ



РАБОТА СОТРУДНИКОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРИГОТОВЛЕНИИ И РАЗДАЧЕ ПИЩИ, ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА В СРЕДСТВАХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ (ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ ИЛИ МНОГОРАЗОВЫЕ МАСКИ СО СМЕННЫМИ ФИЛЬТРАМИ, ПЕРЧАТКИ), СМЕНА ОДНОРАЗОВЫХ МАСОК НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 3 ЧАСА, ФИЛЬТРОВ - В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ



МЫТЬЕ ПОСУДЫ И СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ В ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИНАХ ПРИ МАКСИМАЛЬНЫХ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМАХ. ПРИ ОТСУТСТВИИ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ МЫТЬЕ ПОСУДЫ - МЫТЬЕ РУЧНЫМ СПОСОБОМ С ОБРАБОТКОЙ СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ И ПРИБОРОВ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДЫ



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ для предупреждения распространения COVID-19 в школе



СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"



МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТОСОДЕРЖАЩИМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

2

КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

3

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ





РАБОТА ДЕТСКИХ САДОВ В ПЕРИОД COVID-19



- ЕЖЕДНЕВНАЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ПРИ ВХОДЕ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ДИСТАНЦИРОВАНИЯ (1,5-2 МЕТРА)
- ИЗОЛЯЦИЯ ДЕТЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ
- УСТАНОВКА ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК НА ВХОДЕ В УЧРЕЖДЕНИЕ И ТУАЛЕТЫ
- ПРИОРИТЕТНО: ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ ПРИ ОТСУСТВИИ ВОСПИТАННИКОВ
- НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В ТУАЛЕТНЫХ КОМНАТАХ
- РАБОТА СОТРУДНИКОВ ПИЩЕБЛОКА - В МАСКАХ И ПЕРЧАТКА



РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ:

- ВСЕХ ПОМЕЩЕНИЙ И ПОВЕРХНОСТЕЙ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- ПОСУДЫ
- КУЛЕРОВ И ИХ ДОЗАТОРОВ



ИСКЛЮЧИТЬ:

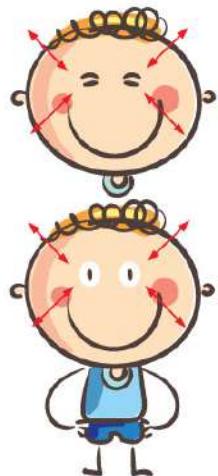


- ФОРМИРОВАНИЕ ВЕЧЕРНИХ ДЕЖУРНЫХ ГРУПП
- ОБЩЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ РАЗНЫХ ГРУПП
- ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



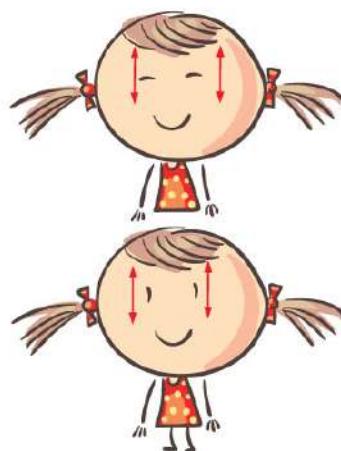
РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



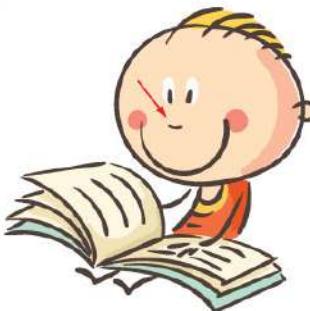
Зажмурьтесь, затем
широко откройте глаза.
Повторите

4-5 раз



Интенсивно моргайте
около

10 секунд



Посмотрите прямо перед
собой, посмотрите на
кончик своего носа

4-5 раз



Не поворачивая голову,
посмотрите сначала вверх,
вправо, вниз, влево.
Повторите 4-5 раз. Затем
сделайте это упражнение
с вращением глазами в
обратную сторону

4-5 раз



Посмотрите вдаль, затем
переведите взгляд на
любой близко
расположенный предмет.



Закройте глаза и
отдохните 2 минуты

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

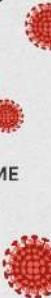
2019-nCoV

КОРОНАВИРУС



СИМПТОМЫ

- ЖАР
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- НАСМОРК
- ЗАТРУДНЁННОЕ
ДЫХАНИЕ



ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- ЧЕРЕЗ ВОЗДУХ
- ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ



ПРОФИЛАКТИКА

- ГИГИЕНА РУК
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ
- ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ
- ОГРАНИЧЕНИЕ ПУТЕШЕСТВИЙ

ГРУППЫ РИСКА

- МЛАДЕНЦЫ
- ПОЖИЛЫЕ
- ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ
ИММУНИТЕТОМ

ОПАСНОСТЬ

- ОТСУСТВИЕ ВАКЦИНЫ
- ТЯЖЁЛЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ
(ПНЕВМОНИЯ)
- ДЛИННЫЙ БЕССИМПТОМНЫЙ
ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД
(ДО 14 ДНЕЙ)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ -
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

csoi.gov.ru/retebnaidzor.ru



КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

1 СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

2

ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНЯТЬ

3

СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °C В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПЯТИТЕ ЕЁ В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

4 ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УТЮГОМ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

5

ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ

6

СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ

7 ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ

8

НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

9

НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:

- ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
- ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

1 СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ

2

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ

3

РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ

сайт госпотребнадзора





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



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ
И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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:

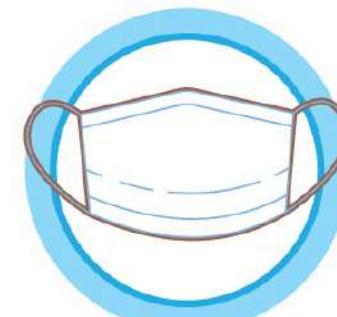
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- 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 поверхности маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ
МАСКОЙ

- 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.rosпотребnadzor.ru



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

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



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ

4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также в мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфорного теплоощущения, не перегревайся и не переохладайся.
В школе надевай сменную обувь.

3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.
Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра.



6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.
Береги здоровье окружающих людей.

7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).
Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,



гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.
Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки.
Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ **КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



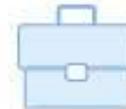
Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, мфц, банки)

Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик

Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

COVID-19

АЛКОГОЛЬ И COVID-19. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
НЕ УБИВАЕТ ВИРУС



АЛКОГОЛЬ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ
НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА



НЕ СОВМЕЩАЙТЕ АЛКОГОЛЬ
И ЛЕКАРСТВА



АЛКОГОЛЬ СПОСОБСТВУЕТ НАРУШЕНИЮ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ
ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ



АЛКОГОЛЬ ЕЖЕГОДНО ПРИВОДИТ
К СМЕРТИ ТРЕХ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

COVID-19

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



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)

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

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



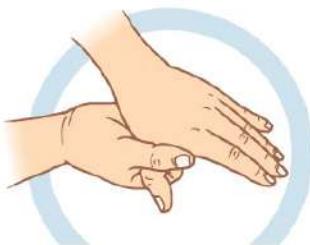
3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТАМИ



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 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

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



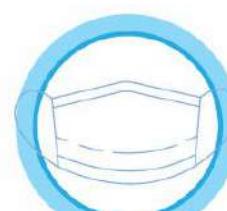
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



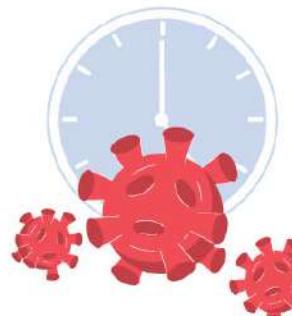
РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

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



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

COVID-19

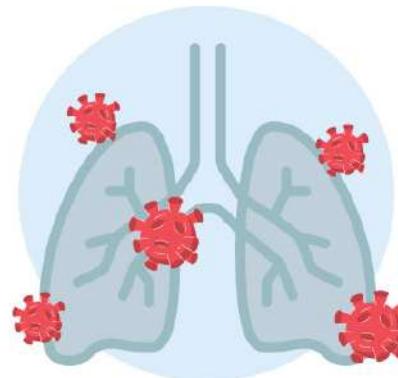
УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

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

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ



УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА
УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК ТЯЖЕЛЕЕ



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

Любой человек,
подвергающийся
воздействию вторичного
табачного дыма, может
быть столь же уязвим
к заражению



КУРЕНIE ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

По предварительным данным
о COVID-19, среди мужчин
употребляющих табак заболевание
развивается в более тяжелой форме
(в том числе со смертельным
исходом)

ПОВЫШЕННЫЙ РИСК
ОСЛОЖНЕНИЙ



Почти 27% населения
Европейского региона
употребляют табак



Более 35%
потребителей табака -
мужчины



ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.



КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?

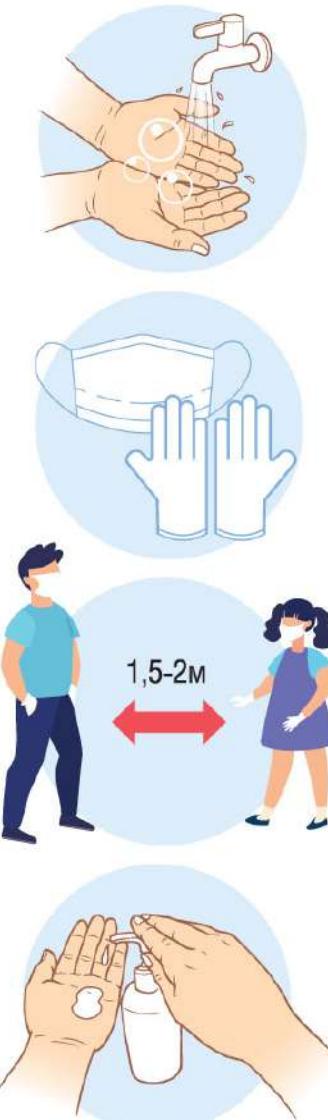
Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.



МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.



КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.



НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЕЙ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.



ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.



КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?

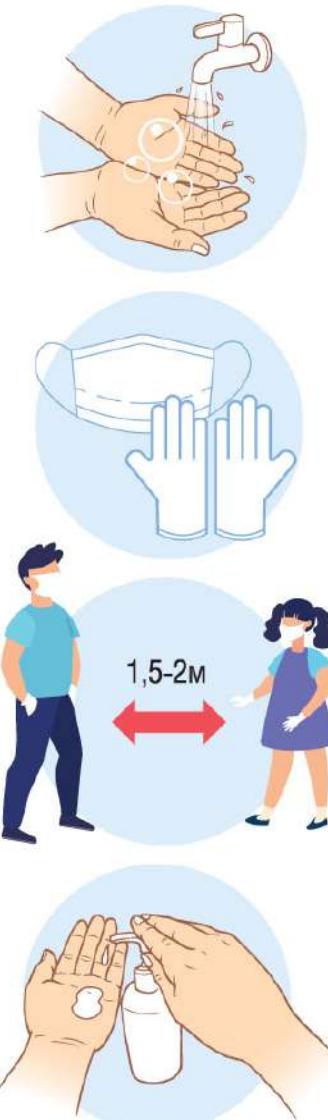
Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.



МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.



КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.



НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЕЙ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

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



несколько смен



1. ОБРАБОТКА РУК
АНТИСЕПТИКАМИ



2. КОНТРОЛЬ
ТЕМПЕРАТУРЫ



3. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА
ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ



14 дней



4. ИНФОРМИРОВАНИЕ
РАБОТНИКОВ



каждые 2 часа



5. НАЛИЧИЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ
СРЕДСТВ



6. ПО ВОЗМОЖНОСТИ



7. ОГРАНИЧЕНИЕ



8. ПОСУДА
ОДНОКРАТНОГО
ПРИМЕНЕНИЯ



9. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



изоляция
на 14 дней



10. ОБСЛЕДОВАНИЕ
ДАЛЬНЕГО КРУГА



11. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ
ПОМЕЩЕНИЯ



12. НЕСКОЛЬКО СМЕН



13. ВВЕДЕНИЕ
ОСОБОГО РЕЖИМА



14. ОСОБЫЙ РЕЖИМ
ПИТАНИЯ

15. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ
ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

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

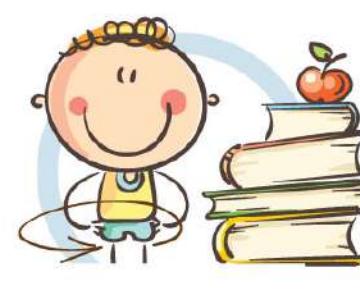
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬМИНУТКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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

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%



НЕ МЕНЕЕ
30 СЕКУНД



ДЕТИ И МАСКИ

2

ДЕТИ ДО 5 ЛЕТ МОГУТ НОСИТЬ МАСКИ

- МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЧАСТО НЕ СПОСОБНЫ ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, РЕБЕНОК МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ, НО ПОД ПРИСМОТРОМ РОДИТЕЛЕЙ

3

ДЕТИ С 6-11 ЛЕТ МОГУТ НОСИТЬ МАСКИ, ЕСЛИ

- УМЕЮТ БЕЗОПАСНО И ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСКОЙ
- ЕСТЬ КОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСКИ
- ЧАСТО КОНТАКТИРУЮТ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ФОНОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
- В РАЙОНЕ ИХ ПРОЖИВАНИЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
- МАСКИ ДОСТУПНЫ, ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИХ СВОЕВРЕМЕННОЙ ЗАМЕНЫ



ОСОБЕННО ВАЖНО НОСИТЬ МАСКУ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, КОГДА НЕВОЗМОЖНО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ БОЛЕЕ 1 МЕТРА



РАБОТА ШКОЛЫ В ПЕРИОД COVID-19



- ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ВСЕХ ВХОДЯЩИХ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 1,5-2 МЕТРА
- УСТАНОВКА НА ВХОДЕ В ЗДАНИЕ И В САНУЗЛАХ ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК
- НЕМЕДЛЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ УЧАЩИХСЯ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ

- ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗА КАЖДЫМ КЛАССОМ СОБСТВЕННОГО КАБИНЕТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ НАЧАЛО УРОКОВ И ПЕРЕМЕН ДЛЯ КАЖДОГО КЛАССА
- ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ.
- СКВОЗНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ КАБИНЕТА ПОСЛЕ КАЖДОГО УРОКА В ОТСУТСТВИЕ УЧАЩИХСЯ
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ - ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ, ПРОВЕДЕНИЕ ДЕЗИНФЕКЦИИ КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ
- ПОСТОЯННОЕ НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В САНУЗЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И СОТРУДНИКОВ
- ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ ДЕЗИНФЕКЦИЮ:



- ПОМЕЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН И В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ДНЯ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ

ИСКЛЮЧИТЬ:

- ОБЩЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН
- ОБЪЕДИНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ В ОДНУ ГРУППУ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
- ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ПИЩЕБЛОК:

- РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ОБЕДЕННЫХ СТОЛОВ ДО И ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ
- ДЕЗИНФЕКЦИЯ СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ И ПРИБОРОВ ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПУТЕМ ПОГРУЖЕНИЯ В ДЕЗРАСТВОР С ПОСЛЕДУЮЩИМ МЫТЬЕМ
- РАБОТА СОТРУДНИКОВ СТОЛОВОЙ В МАСКАХ И ПЕРЧАТКАХ



САНИТАЙЗЕР

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

ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

- ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РЕЕСТРЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА (САЙТ 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)



COVID-19

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)



КОМПЛЕКТ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА РАБОТУ, НА УЧЁБУ, В МАГАЗИН, КИНОТЕАТР, СПОРТЗАЛ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКУ, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:



ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19
ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!



covid.gov.ru

COVID-19

ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ



1. ПРАВИЛЬНО
ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ



2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ
ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



3. ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ



4. СОБЛЮДАЙТЕ
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

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