

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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

# 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  
ДАЛЬНЕГО КРУГА**



каждые 2 часа

**3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ**



несколько смен

**4. ВВЕДЕНИЕ  
ОСОБОГО РЕЖИМА**



**5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ  
ПИТАНИЯ**



**6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ**

# 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

# 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 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

# 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 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

# COVID-19

## КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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 справиться с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ