

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
“ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)”

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Татарстан (Татарстан)»  
в Чистопольском, Спасском районах

Фрунзе ул., д. 24, г. Чистополь,  
Чистопольский район, Республика Татарстан, 422980

тел: 8 (84342) 5-33-14, факс: 8 (84342) 5-33-14, e-mail: [fguz.chistopol@tatar.ru](mailto:fguz.chistopol@tatar.ru), <http://www.16.rospotrebnadzor.ru>,  
[www.fbuz16.ru](http://www.fbuz16.ru)

ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/165202001



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ  
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА  
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

“ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)  
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ”  
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

Чистай, Спас районнарында  
«Татарстан Республикасы (Татарстан) гигиена һәм  
эпидемиология үзәге» сәламәтлек саклау федераль  
бюджет учреждениесе филиалы

Фрунзе ур., 24 йорт, Чистай шәһәре,  
Чистай районы, Татарстан Республикасы, 422980

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Начальникам управления  
образования  
Исполнительных комитетов  
муниципальных районов

Об усилении профилактической работы  
по профилактике ОРВИ

В связи с эпидемиологической ситуацией, связанной с распространением в Российской Федерации и в мире новой коронавирусной инфекции COVID-19, направляем Вам профилактические материалы по вопросам профилактики ОРВИ для использования в работе.

Приложение: на 18л. в 1экз.

И.о. Главного врача

Э.И. Гильмутдинова

Сатдарова Гульназ Гумеровна.  
8(84342) 5-04-10

## О значении гигиенических процедур в период пандемии коронавируса

Роспотребнадзор напоминает о значимости личной гигиены в период пандемии COVID-19. Мытьё рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

Согласно исследованиям НИИ Дезинфектологии Роспотребнадзора, понятия «стандартного» антибактериального мыла не существует. В такие мыла вносят антимикробные добавки, но они могут быть разные и в разном количестве. Некоторые производители могут использовать мыло с такой пометкой и просто без добавок в качестве удачного маркетингового хода. Критериев эффективности такого мыла нет, если не идёт речь о дезинфицирующем средстве - кожном антисептике.

Так называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как вирусы не бактерии и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться любым мылом, это обеспечит примерно одинаковый эффект.

Установлено, что частое мытьё рук родителей с мылом способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно официальным формам отраслевого статистического наблюдения Роспотребнадзора в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом, которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми.

Мытьё рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

В связи с этим очень важно знать, как правильно мыть руки. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд. Следуйте этим простым правилам:

- ✓ Снимите украшения, закатайте рукава
- ✓ Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла
- ✓ Тщательно намылите руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук
- ✓ Обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло
- ✓ Просушите руки полотенцем

Сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

### Когда мыть руки?

#### До:

- ✓ Приготовления еды
- ✓ Приема пищи
- ✓ Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- ✓ Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- ✓ Проведения манипуляций медицинского характера

#### После:

- ✓ Приготовления еды
- ✓ Обработки загрязненного белья
- ✓ 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

Мойте руки и будьте здоровы!

# 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

## **О рекомендациях, что делать, если в семье кто-то заболел гриппом или коронавирусной инфекцией**

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.
7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.
8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.
9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.
10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

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

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



1. Вызовите врача.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ  
И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ  
БЛИЗКИХ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## О различиях симптомов гриппа и ОРВИ

В период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что не стоит забывать и о других сезонных респираторных заболеваниях, в частности об ОРВИ и гриппе.

**ОРВИ** в обиходе часто называют «простудой», в качестве собирательного, неофициального обозначения разнообразных острых респираторных заболеваний, поражающих верхние дыхательные пути (нос, ротоглотку и гортань). Вызвать ОРВИ могут вирусы, которые проникают в организм при дыхании. Такой путь передачи возбудителей называется воздушно-капельным, а сами болезни — респираторными. Если простуду вызвал вирус, то болезнь называют ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

**Наиболее характерные симптомы ОРВИ:** постепенное начало, лихорадка (до 38°C), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

**Грипп** в отличие от ОРВИ как правило обладает сезонностью. Сезон гриппа длится с осени до весны, с максимумом заболеваемости в холодное время года. Активные штаммы вируса гриппа меняются из года в год. Поэтому, каждый год разрабатывается новая вакцина против гриппа.

**Наиболее характерные симптомы гриппа:** внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40°C, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носа, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея.

Грипп опасен своими осложнениями. На фоне ослабления иммунитета возможно развитие пневмонии и других опасных заболеваний, которые в некоторых случаях могут привести даже к летальному исходу. Особенно опасен грипп для маленьких детей, пожилых людей, беременных женщин, людей с ослабленным иммунитетом, для людей с ожирением. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

## Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп можно предотвратить. Лучший способ защититься от гриппа и его осложнений, это сделать прививку от гриппа в предэпидемический период. В сезон гриппа и ОРВИ избегайте мест массового скопления людей. Часто мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук. Избегайте прикосновений к лицу, носу, глазам и рту. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос. Используйте маску, чтобы снизить риск заражения себя и окружающих.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

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

## О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

**ГРИПП** – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:**



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ  
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

### СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

### СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## О рекомендациях как выбрать антисептик против коронавируса

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что чистые руки залог здоровья и взрослых, и детей. В условиях, когда у вас нет возможности помыть руки, целесообразно использовать кожные антисептики.

Кожный антисептик – современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук. Простота использования и разнообразные формы выпуска сделали их очень популярными и востребованными, особенно в период пандемии коронавирусной инфекции. В момент выбора, какое именно средство приобрести, стоит обратить внимание на спектр действия антисептика, содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того чтобы понимать сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать.

При выборе дезинфицирующего средства всегда нужно обращать внимание, на возбудителей какой этиологии он воздействует. Если вы выбрали средство только с антибактериальным действием, то имейте в виду, что в период распространения ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний, он вам может не помочь, так как эффективность этого средства в отношении вирусов не изучалась. В таком случае стоит выбрать кожный антисептик с широким спектром действия, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы. Чтобы понять, на каких возбудителей воздействует средство необходимо прочитать инструкцию.

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80 % изопропилового или этилового спирта.

Важно понимать, что потереть антисептик между ладонями в течение 5 секунд недостаточно. В инструкции по применению стоит обратить внимание на время экспозиции и количество средства, которое необходимо для однократной обработки рук. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы. Будьте здоровы!

# 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

## **О рекомендациях как говорить с детьми о коронавирусе**

Сегодня, во Всемирный день ребенка, Роспотребнадзор напоминает как лучше всего объяснять детям, что такое новая коронавирусная инфекция. Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни COVID-19. Если ваши дети испытывают тоже беспокойство, это объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете, по телевизору или слышат от других людей, поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства. Открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим.

### **1. Задавайте открытые вопросы и слушайте**

Пригласите вашего ребенка обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не слышали о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему - просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и позвольте ребенку свободно говорить. Рисование, истории и другие методы, возможно, помогут вашему ребенку открыться для разговора.

Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что вы слушаете, уделяя им все свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с вами и учителями в любое время.

### **2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком**

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за их реакцией и будьте чувствительны к их беспокойству.

Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы. Веб-сайты международных организаций, таких как ЮНИСЕФ и Всемирная организация здравоохранения, являются отличными источниками информации. Объясните, что некоторая информация в Интернете не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

### **3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей**

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний - это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Мойте руки в танце, чтобы весело изучить правила мытья рук.

Вы также можете показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросить их рассказать вам, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание.

### **4. Подбодрите их**

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в Интернете, иногда мы чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, и они могут полагать, что им грозит опасность. Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, предоставляя им возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня в новой среде.

Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните своим детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома/в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей. Заверьте их, что вы знаете, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

### **5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее**

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не испытывают и не способствуют издевательствам.

Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если в школе их обзывали или издевались, они могут рассказать взрослому, которому они доверяют.

Напомните своим детям, что каждый заслуживает безопасности в школе. Запугивание всегда неправильно, и каждый из нас должен внести свой вклад, чтобы проявлять доброту и поддерживать друг друга.

## **6. Ищите помощников**

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.

Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых и молодежи, среди прочих, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность сообщества. Большим утешением может быть знание того, что сострадательные люди принимают меры.

## **7. Позаботьтесь о себе**

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и доверенным людям в вашем сообществе. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

## **8. Завершите разговор, демонстрируя заботу**

Важно знать, что мы не оставляем детей в страдании. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

Напомните своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. Напомните им, что вы заботитесь о них, что вы слушаете их, и что вы готовы прийти на помощь, если они обеспокоены чем-то».

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru>

# 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

## О дезинфекции мобильных устройств

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

### Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

### Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно после окончания рабочего дня.

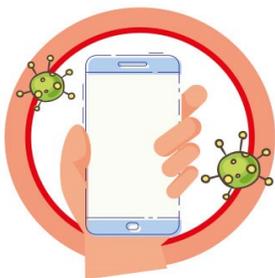


РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## КАК ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ГАДЖЕТЫ

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ИСТОЧНИКОВ БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ – ВОЗБУДИТЕЛЕЙ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.



### ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ? ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРИЧИН:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.



Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?



**1. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ РУК** – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.



**2. РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ**, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

## Об использовании многоразовых и одноразовых масок

В сети Интернет появляются объявления о продаже многоразовых масок, выполненных из тканых материалов. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

**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.

Прежде всего маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается. Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними. Здоровые люди должны использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта.

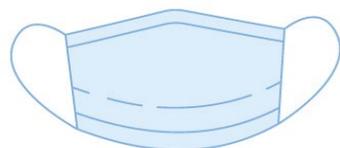
**ВАЖНО!** Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

# COVID-19

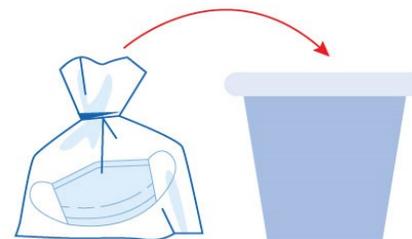
## МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

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

Лист согласования к документу № 16/548 от 26.11.2020

Инициатор согласования: Сатдарова Г.Г. И.о главного врача Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в РТ (Татарстан)" в Чистопольском, Спасском районах

Согласование инициировано: 26.11.2020 09:09

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Гильмутдинова Э.И.		 Подписано 26.11.2020 - 09:23	-