

Уважаемые родители и сотрудники!

Напоминаем Вам о необходимости соблюдения рекомендаций Роспотребнадзора от 10.03.2020 № 02/3853-2020-27 «О мерах по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» и постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 19.03.2020 № 208 «О мерах по предотвращению распространения в Республике Татарстан новой коронавирусной инфекции»:

1) часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. 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) проветривайте кабинет несколько раз в день;

4) измеряйте температуру сотрудников ежедневно и вносите информацию в соответствующий журнал;

5) 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;

б) защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски:

- при поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, при посещении мест массового скопления людей (стадионы, парки, вокзалы, аэропорты, лестничные площадки, ларьки, торговые рынки, палатки, магазины, павильоны бытового обслуживания и общественного питания, лифты и прочие находящиеся в совместном пользовании жильцов места в многоквартирных домах жилого фонда и др.);

- 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;

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.

7) в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией оставайтесь дома и в этот же день обратитесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.