



№ _____

На № _____ от _____

**Руководителям
исполнительных комитетов
муниципальных образований
Республики Татарстан**

О мероприятиях, направленных
на профилактику ОРВИ и гриппа

Уважаемые коллеги!

В связи с превышением эпидемиологического порога заболеваемости гриппом и ОРВИ Министерство образования и науки Республики Татарстан просит рассмотреть вопросы профилактики вирусных заболеваний на родительских собраниях в образовательных организациях, расположенных на территории муниципальных образований. К проведению родительских собраний рекомендуем привлекать сотрудников организаций здравоохранения и территориальных отделений Роспотребнадзора. Материалы для проведения родительских собраний прилагаются.

Одновременно с этим просим принять во внимание Решение санитарно-противоэпидемической комиссии Кабинета Министров Республики Татарстан от 13.03.2020 №19 (п.5) в части:

запрета выездов за пределы Российской Федерации;

организации сбора информации от родителей о планах индивидуальных поездок за пределы Российской Федерации;

обеспечении самоизоляции детей, вернувшихся из зарубежных поездок, на 14 календарных дней с даты прибытия на территорию Российской Федерации.

Поездки по территории Российской Федерации рекомендуется ограничить.

Приложение: на 30 л. в 1 экз.

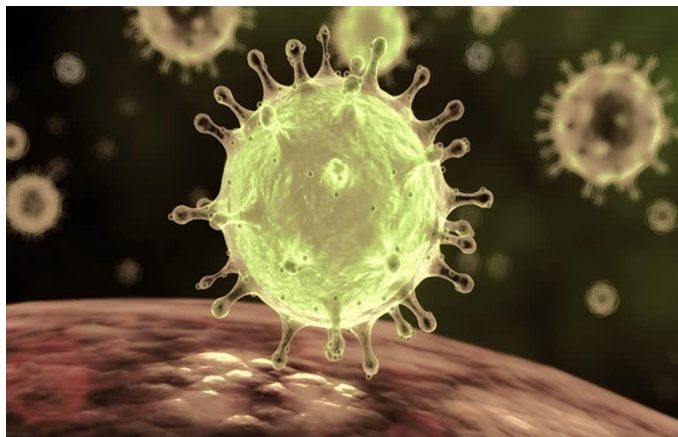
**Заместитель Премьер-министра
Республики Татарстан – министр**

Р.Т.Бурганов

Ж.В.Соркина,
(843)294 95 68

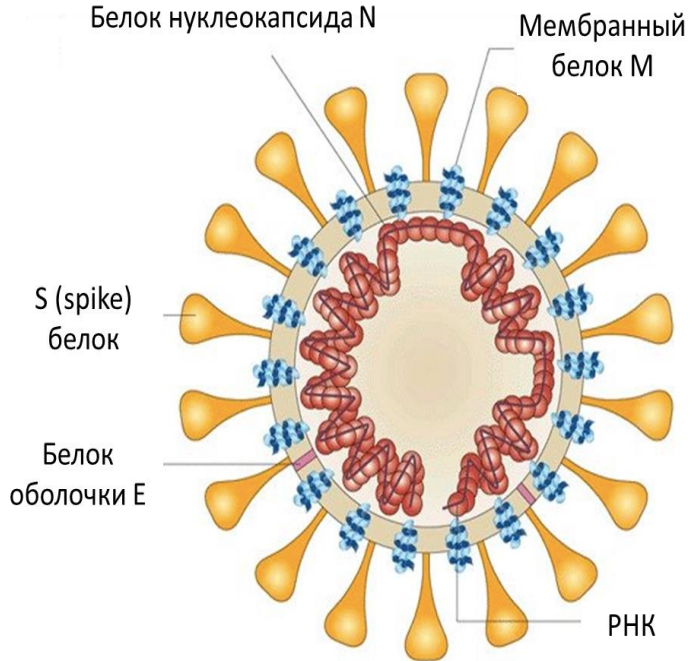


КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ НОВОГО ТИПА (COVID-19)



к.м.н., главный эпидемиолог Министерства
здравоохранения Республики Татарстан, доцент
кафедры профилактической медицины КГМУ,
доцент кафедры эпидемиологии и
дезинфектологии КГМА
Д.В. Лопушов

СХЕМА СТРОЕНИЯ



- Сферические частицы диаметром 120 нм;
- Оболочка вириона содержит булавовидные отростки (S, spike);
- Белки оболочки E;
- Мембранный белок M;
- Нуклеокапсидный белок N;
- Геном +РНК длиной примерно 30000 нт;
- +РНК содержит кэп структуру и полиА последовательность.



ПРОИСХОЖДЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ

Коронавирус (Coronaviridae) – это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных

У людей коронавирусы могут вызывать целый ряд заболеваний – от легких форм острой респираторной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС)

*Три рода коронавирусов (серологический и филогенетический анализ):
Alphacoronavirus, Betacoronavirus и Gammacoronavirus*

2002г. - SARS-CoV

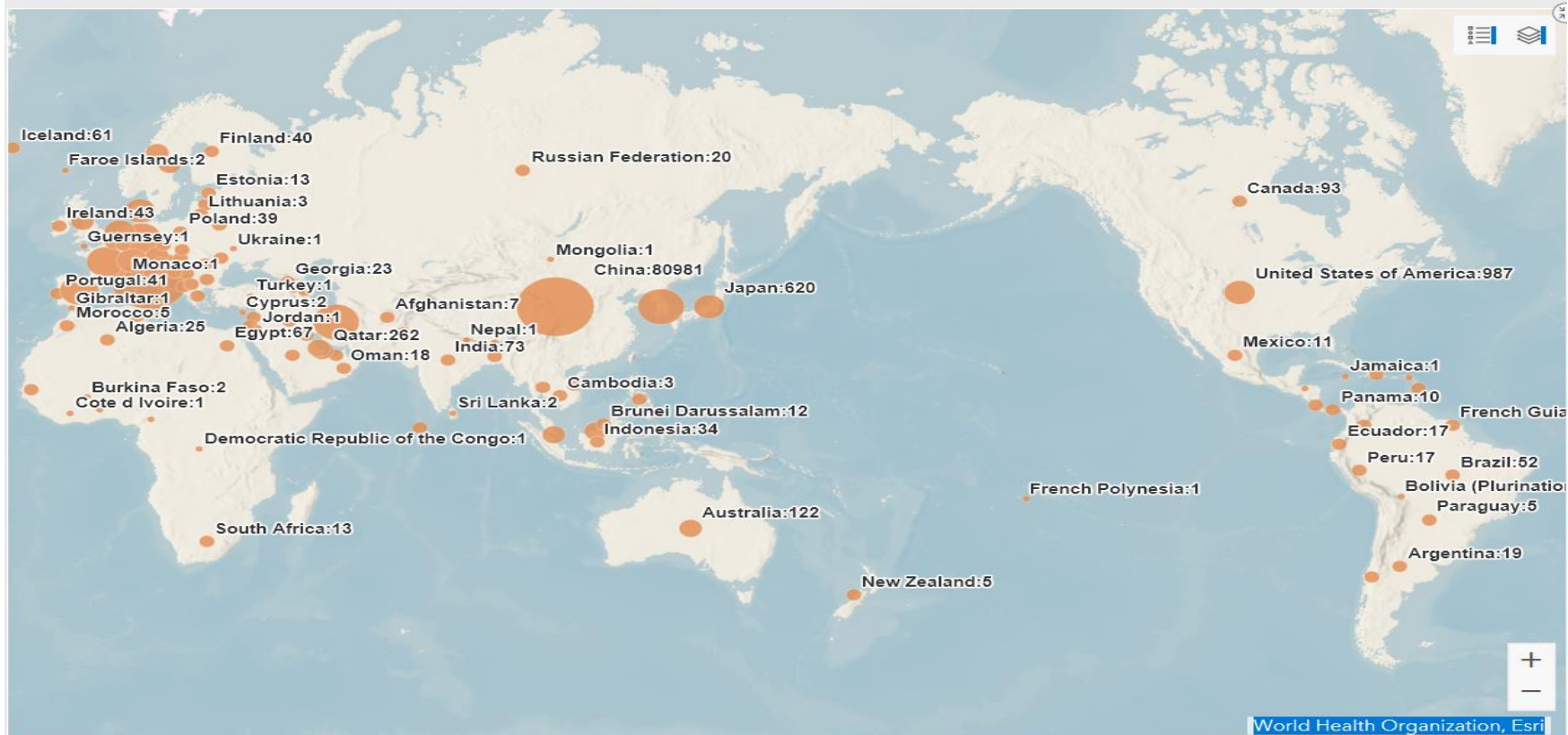
2012г. – MERS-CoV

2019г. – 2019-nCoV

ГЕОГРАФИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-2019



Novel Coronavirus (COVID-19) Situation



(на 12.03.2020г)

ГЕОГРАФИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-2019



Novel Coronavirus (COVID-19) Situation

124 847

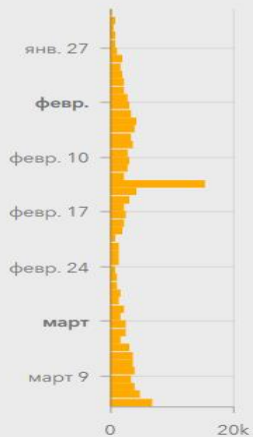
confirmed cases

4 613

deaths

118

countries, areas or territories with cases



Countries, areas or territories with

- China :80981 cases
- Italy :12462 cases
- Iran (Islamic Republic of) :9000 cases
- Republic of Korea :7869 cases
- France :2269 cases
- Spain :2140 cases
- Germany :1567 cases
- United States of America :987 cases
- International conveyance (Diamond Princess) :696 cases
- Switzerland :645 cases
- Japan :620 cases
- Denmark :519 cases
- Netherlands :503 cases
- Sweden :461 cases
- United Kingdom :373 cases

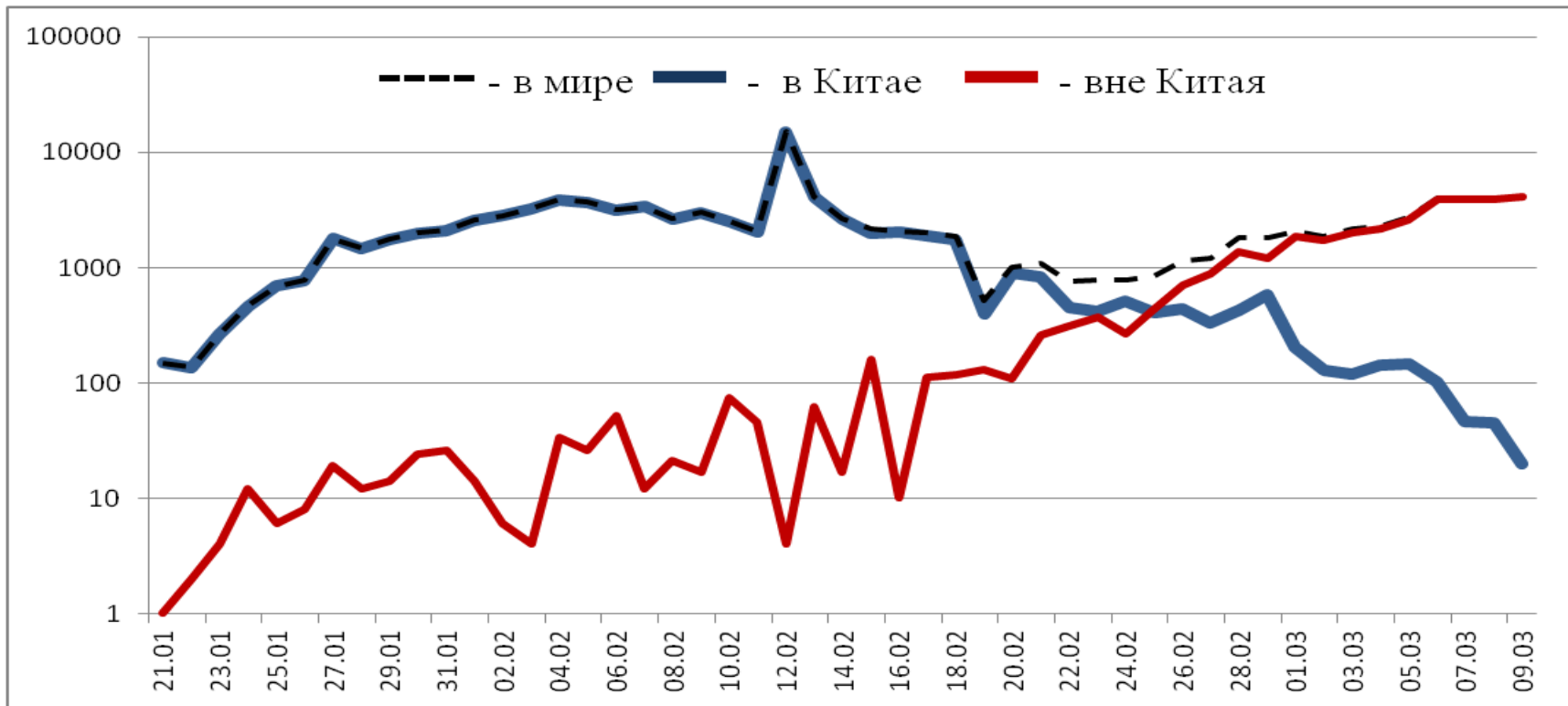
Last updated:3/12/2020

Confirmed cases reported between 13 and 19 February 2020 include both laboratory-confirmed and clinically

Data source: WHO, National Health

(на 12.03.2020г)

ЭПИДЕМИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА ЕЖЕДНЕВНОГО ВЫЯВЛЕНИЯ БОЛЬНЫХ



На 12.02.2020г

(логарифмическая шкала)

ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА



Пути передачи:

воздушно-капельный
(при кашле, чихании,
разговоре),

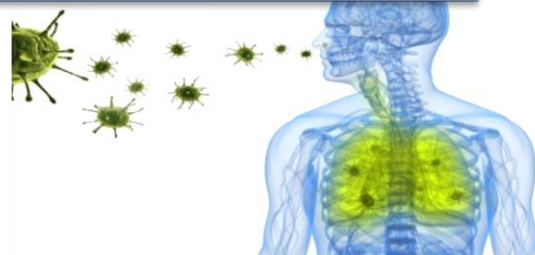
воздушно-пылевой

контактный

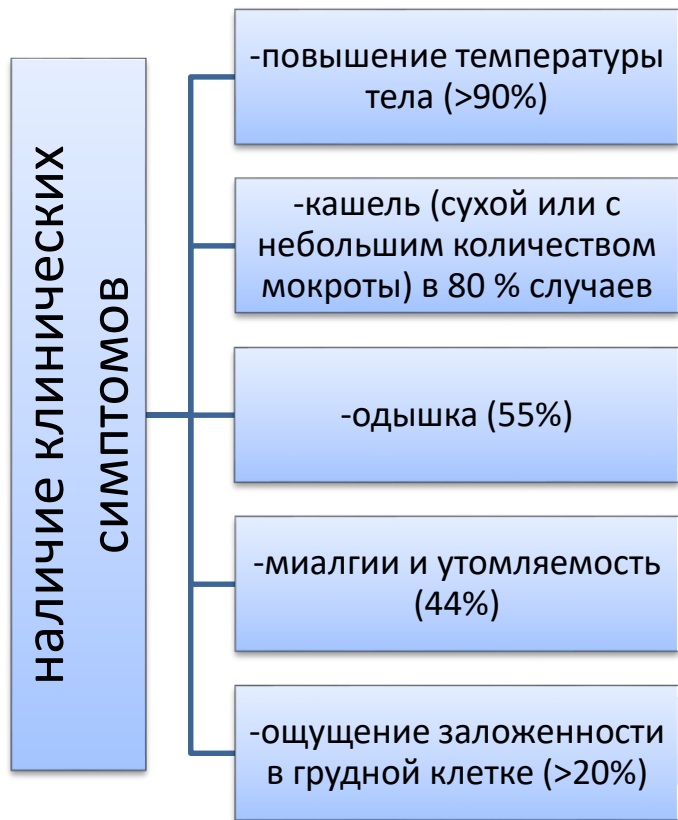
Факторы передачи:

воздух

пищевые продукты и
предметы обихода,
контаминированные
2019-nCoV



КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ



Жалобы и данные осмотра:

Наличие клинических признаков инфекции, вызванной 2019-nCoV

Данные эпидемиологического анамнеза:

Наличие в эпидемиологическом анамнезе данных о поездках на эндемичные территории в течение инкубационного периода (14 дней) или контакте с людьми, которые выезжали на эндемичные территории

Лабораторная диагностика:

ФБУН Государственный научный центр вирусологии и биотехнологии

«Вектор» Роспотребнадзора*:

- набор реагентов для выявления РНК вируса методом ПЦР
- продолжительность исследования 2-4 часа
- материал для исследования – мазок из глотки, при наличии – мокрота или аспират из дыхательных путей

ЛЕЧЕНИЕ

ЭТИОТРОПНОЕ
ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЕ
СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
minzdrav.tatarstan.ru

www.minzdrav.tatarstan.ru

ТАИССР
ПРАЗДНОВАНИЕ 100-ЛЕТИЯ
ТАТАРСКОЙ АССР
ТАТАРСТАН АССР ТӨЗЕЛҮНЕН
100 ЕЛЛЫГЫН БАЙРАМ ИТҮ
1920-2020

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА (НА ВОЗБУДИТЕЛЯ)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
minzdrav.tatarstan.ru

www.minzdrav.tatarstan.ru

ТАИССР
ПРАЗДНОВАНИЕ 100-ЛЕТИЯ
ТАТАРСКОЙ АССР
ТАТАРСТАН АССР ТӨЗЕЛҮНЕН
100 ЕЛЛЫГЫН БАЙРАМ ИТҮ
1920-2020

В настоящее время средства специфической профилактики новой коронавирусной инфекции находятся в стадии разработки.



МЕРЫ РЕАГИРОВАНИЯ

1. Приняты дополнительные меры по усилению санитарно-карантинного контроля в пунктах пропуска через государственную границу РФ
2. Ограничение транспортных потоков.
3. Медицинское наблюдение за прибывающими .
4. Разработан набор реагентов для лабораторной диагностики инфекции.
5. Начата работа по разработке вакцины против нового коронавируса.
6. Информирование население: туроператоров, турагентов и туристов о возможных рисках.
7. Оснащение медицинских организаций, обеспечение лекарственными препаратами.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



www.minzdrav.tatarstan.ru

ТАИССР
ПРАЗДНОВАНИЕ 100-ЛЕТИЯ
ТАТАРСКОЙ АССР
ТАТАРСТАН АССР ТӨЗЕЛҮНЕН
100 ЕЛЛЫГЫН БӘЙРӘМ ИТҮ
1920-2020

Мероприятия в отношении источника инфекции

Мероприятия, направленные на механизм передачи возбудителя инфекции

Мероприятия, направленные на восприимчивый контингент

Мероприятия в отношении источника инфекции

- изоляция больных в боксированные помещения/палаты инфекционного стационара;
- использование масок у больных, которые должны сменяться каждые 2 часа,
- транспортировка больных специальным транспортом,
- соблюдение больными кашлевой гигиены,
- использование одноразового медицинского инструментария
- допуск на работу после медицинского наблюдения



Мероприятия, направленные на механизм передачи возбудителя инфекции

- мытье рук,
- использование медицинских масок,
- использование спецодежды для медработников,
- проведение дезинфекционных мероприятий,
- обеспечение обеззараживания воздуха,
- утилизация медицинских отходов.

Мероприятия, направленные на восприимчивый контингент

- Элиминационная терапия, представляющая собой орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором хлорида натрия и снижение числа вирусных, бактериальных возбудителей.
- использование лекарственных средств (мази) для местного применения, обладающих барьерными функциями.
- Своевременное обращение за медицинской помощью в случае появления симптомов острой респираторной инфекции

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
minzdrav.tatarstan.ru

www.minzdrav.tatarstan.ru



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

ПРАВИЛО 1.

МОЕМ РУКИ



- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.
- ✓ Не пользуйтесь общими полотенцами.

ПРАВИЛО 2.

СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ



- ✓ Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- ✓ Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

ПРАВИЛО 3.

СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3–4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые ходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуй и объятия.
- ✓ На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

ПРАВИЛО 4.

ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
 - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставая зазоров;
 - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
 - маски следует менять каждые 2 часа;
 - при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
 - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
 - не используйте вторично одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно заменить в домашних условиях из 4 слоев марли.
- ✓ При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- ✓ Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- ✓ При чихания и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательнее использовать бумажные носовые платки.

ПРАВИЛО 5.

ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ



- (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)*
- ✓ Ограничьте контакты.
 - ✓ Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
 - ✓ Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

ПРАВИЛО 6.

ПРИ ВЬЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ



- ✓ Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.
- ✓ В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить, и сроках.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.
ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ**

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ДИАБЕТ, АСТМА И ДР.).

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА (ОБРАБОТКА РУК)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
minzdrav.tatarstan.ru

www.minzdrav.tatarstan.ru

ТАИССР
ПРАЗДНОВАНИЕ 100-ЛЕТИЯ
ТАТАРСТАН АССР ТӨЗЕЛҮЕН
100 ЕЛЛЫГЫН БАЙРАМ ИТҮ
1920-2020















Памятка по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции (COVID-19) для работодателей **ЭТО ВАЖНО!**

С целью профилактики респираторных инфекционных заболеваний, в том числе гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции (COVID-19), в коллективах необходимо обеспечить информирование работников об основных мерах индивидуальной профилактики (плакаты, памятки, местные средства коммуникации) и организовать профилактические мероприятия на рабочих местах.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19) НА РАБОЧИХ МЕСТАХ:

-  Поместите дозаторы с дезинфекционными средствами (кожными антисептиками) для обработки рук на видных местах для использования персоналом, клиентами, посетителями. Контролируйте их регулярную заправку.
-  Обеспечьте доступ к местам для мытья рук с мылом и водой.
-  Обеспечьте наличие на рабочих местах дистанционных термометров температуры тела при входе в организацию (учреждение, предприятие).
-  Обеспечьте наличие бутилированной воды и одноразовых стаканов.
-  Организуйте регулярную обработку (часто посещаемые – каждый час) дезинфицирующими средствами рабочих поверхностей и предметов, к которым прикасаются сотрудники (поверхности столов, стульев, перила, дверные ручки, гаджеты, клавиатура, мониторы и др.). Загрязненные поверхности являются одним из основных способов распространения вирусной инфекции.
-  Обеспечьте соблюдение режима проветривания рабочих помещений.

-  Используйте для обеззараживания воздуха облучатель-рециркулятор ультрафиолетовый бактерицидный (закрытого типа).
-  Избегайте направления сотрудников в командировки в регионы с неблагоприятной эпидемической ситуацией. Особое внимание уделите при командировании сотрудников, подверженных более высокому риску серьезных заболеваний (страдающих хроническими неинфекционными заболеваниями).
-  В случае появления у сотрудника симптомов респираторного заболевания (повышение температуры, озноб, кашель и др.) немедленно обеспечьте его направление в медицинское учреждение.
-  Разработайте план действий при подозрении у сотрудника возможности заболевания коронавирусной инфекцией (организация работы в удаленном доступе, содействие медицинским работникам при наблюдении контактных с больным сотрудником, меры поддержки и недопущения стигматизации и дискриминации на рабочих местах).

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА (ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
minzdrav.tatarstan.ru

www.minzdrav.tatarstan.ru

ТАИССР
ПРАЗДНОВАНИЕ 100-ЛЕТИЯ
ТАТАРСКОЙ АССР
ТАТАРСТАН АССР ТӨЗЕЛҮНЭН
100 ЕЛЛЫГЫН БАЙРАМ ИТҮ
1920-2020



НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА (КАЧЕСТВЕННАЯ УБОРКА С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ СРЕДСТВ)



- 5 ДНЕВНЫЙ ЗАПАС ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ (ВИРУЛИЦИДНЫХ)

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА (КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
minzdrav.tatarstan.ru

ТАИССР
ПРАЗДНОВАНИЕ 100-ЛЕТИЯ
ТАТАРСКОЙ АССР
ТАТАРСТАН АССР ТӨЗЕЛҮНЕН
100 ЕЛЛЫГЫН БӘЙРӘМ ИТҮ
1920-2020

www.minzdrav.tatarstan.ru





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

www.minzdrav.tatarstan.ru

Памятка по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции (COVID-19) на рабочих местах ЭТО ВАЖНО!



◀ Установка дозаторов с дезинфекционными средствами (кожными антисептиками) для обработки рук на видных местах для использования персоналом, клиентами, посетителями. Контроль их регулярной заправки.



◀ Свободный доступ к местам для мытья рук с мылом и водой.



◀ Измерение температуры тела на рабочих местах дистанционным термометром при входе в организацию (учреждение, предприятие).



◀ Наличие бутилированной воды и одноразовых стаканов.



◀ Регулярная обработка дезинфицирующими средствами рабочих поверхностей и предметов, к которым прикасаются сотрудники (поверхности столов, стульев, перила, дверные ручки, гаджеты, клавиатура, мониторы и др.). Загрязненные поверхности являются одним из основных способов распространения вирусной инфекции.



◀ Соблюдение режима проветривания рабочих помещений.



◀ Обеззараживание воздуха с помощью облучателя-рециркулятора ультрафиолетового бактерицидного (закрытого типа).



◀ Пересмотр графиков командировок сотрудников в регионы с неблагоприятной эпидемической ситуацией, желательно воздержаться от поездок в данные регионы сотрудникам, страдающим хроническими неинфекционными заболеваниями (диабет, астма, сердечно-сосудистые заболевания).



◀ В случае появления у сотрудника симптомов респираторного заболевания (повышение температуры, озноб, кашель и др.) **немедленное направление** сотрудника в медицинское учреждение.



◀ Наличие плана действий предприятия при подозрении у сотрудника возможности заболевания коронавирусной инфекцией (организация работы в удаленном доступе, содействие медицинским работникам при наблюдении контактных с больным сотрудниками, меры поддержки и недопущения стигматизации и дискриминации на рабочих местах).

ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ



- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам немтыми руками.
- ✓ Не пользуйтесь общими полотенцами.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ



- ✓ Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- ✓ Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3–4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые ходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.



ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
 - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
 - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
 - маски следует менять каждые 2 часа;
 - при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
 - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
 - не используйте повторно одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно шить в домашних условиях из 4 слоев марли.
- ✓ При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- ✓ Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- ✓ При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательно использовать бумажные носовые платки.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ



(высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

- ✓ Ограничьте контакты.
- ✓ Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- ✓ Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ



- ✓ Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.
- ✓ В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить, и сроках.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО. ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ

Индивидуальная профилактика гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции COVID-19

ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ

- Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- Не прикасайтесь к лицу и глазам невымытыми руками.
- Не пользуйтесь общими полотенцами.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ

- Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ.

- Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.

- Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными и при общении с лицами с острыми респираторными вирусными инфекциями.

- Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
- маски следует менять каждые 2 часа;
- при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
- использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
- не используйте повторно одноразовую маску.

- В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить несколько в домашних условиях из 4 слоев марли.

- При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.

- Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.

- При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности желательнее использовать бумажные носовые платки.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

- Ограничьте контакты.
- Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ

Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.

В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить и сроках.

В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.
ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ,**