

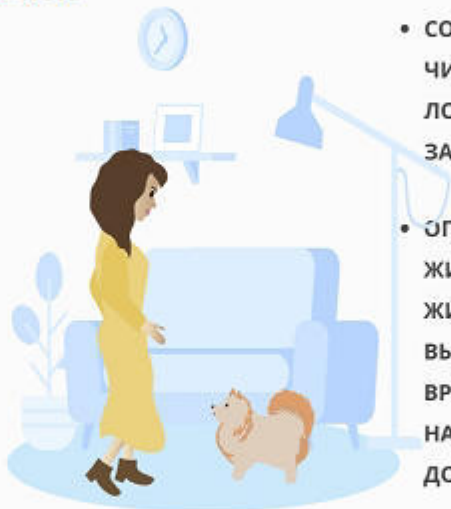


ЕСЛИ В ДОМЕ

СОБАКА



- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19 ПОСПРОСИТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ИЛИ ДРУЗЕЙ ПОМОЧЬ В УХОДЕ ЗА ЖИВОТНЫМ
- ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КОНТАКТИРОВАТЬ С ПИТОМЦЕМ, КОРМИТЬ ЕГО, РАСЧЕСЫВАТЬ, НЕОБХОДИМО ВЫМЫТЬ РУКИ
- ИЗБЕГАТЬ ТЕСНОГО КОНТАКТА С ПИТОМЦЕМ : НЕ БРАТЬ НА РУКИ, НЕ ОБНИМАТЬ, НЕ ЦЕЛОВАТЬ, ИСКЛЮЧИТЬ СОВМЕСТНЫЙ СОН С ПИТОМЦЕМ, НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ОБЛИЗЫВАТЬ ЛИЦО И РУКИ, НЕ КОРМИТЬ ИЗ СВОЕЙ ПОСУДЫ



COVID-19

- СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ» : ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ В САЛФЕТКУ ИЛИ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ, ИСКЛЮЧАЯ ПОПАДАНИЕ ЗАРАЖЕННОГО АЭРОЗОЛЯ НА СОБАКУ
- ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТ ДОМАШНЕГО ЖИВОТНОГО С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И ЖИВОТНЫМИ : ВЫГУЛ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ В МАЛОЛЮДНОЕ ВРЕМЯ (РАНО УТРОМ И ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ) НА РАССТОЯНИИ НЕ БОЛЕЕ 100 МЕТРОВ ОТ ДОМА
- МАСКА ПИТОМЦУ НЕ НУЖНА

В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НЕТ ДОСТОВЕРНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ ТОГО, ЧТО ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ МОГУТ РАСПРОСТРАНЯТЬ ВИРУС



КОРОНАВИРУС

УБОРКА ДОМА

КОРОНАВИРУС СОХРАНЯЕТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ
НА ПОВЕРХНОСТЯХ ДО ДВУХ-ТРЕХ ДНЕЙ



НАДЕНЬТЕ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ УБОРКИ, ПЕРЧАТКИ И МАСКУ



ПОДГОТОВЬТЕ УБОРОЧНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, МОЮЩИЕ
И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА



ОТКРОЙТЕ ОКНА (ДЛЯ ПРОВЕТРИВАНИЯ)



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДЕТИ И ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ НЕ ПОМЕШАЮТ
УБОРКЕ



НАЧНИТЕ ОЧИСТКУ ПОЛА, КОВРОВЫХ ПОКРЫТИЙ И ДРУГИХ
ПОВЕРХНОСТЕЙ С УДАЛЕНИЯ ВСЕХ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ,
МУСОРА И ПЫЛИ



ЗАТЕМ ПРОТРИТЕ ПОВЕРХНОСТИ С МЫЛЬНОЙ ВОДОЙ
ИЛИ С УНИВЕРСАЛЬНЫМ ЧИСТЯЩИМ СРЕДСТВОМ



ЗАТЕМ НАНЕСИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО
(В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ К НЕМУ)



ПОСЛЕ УБОРКИ: СНИМИТЕ МАСКУ, ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ,
ПОМЕСТИТЕ ИХ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ И УТИЛИЗИРУЙТЕ,
ОТДЕЛИВ ОТ БЫТОВЫХ ОТХОДОВ



ПРИМИТЕ ДУШ И ПЕРЕОДЕНЬТЕСЬ



COVID-19

ДЛЯ УБОРКИ ПОНАДОБЯТСЯ

- ПЕРЧАТКИ
 - ОДНОРАЗОВАЯ МАСКА
 - ОДЕЖДА ДЛЯ УБОРКИ
 - ПЛАСТИКОВЫЕ ПАКЕТЫ ДЛЯ УТИЛИЗАЦИИ МУСОРА
 - ТРЯПКИ ИЛИ ВЕТОШЬ ДЛЯ УБОРКИ
 - МОЮЩИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА
 - ВЕДРО
 - ШВАБРА
- МОЙТЕ ПОЛ ОТ СТЕН К ЦЕНТРУ И ДАЛЕЕ К ВЫХОДУ, НЕ НАСТУПАЙТЕ НА УЖЕ ОЧИЩЕННЫЕ МЕСТА
 - ИСПОЛЬЗОВАННУЮ ПРИ УБОРКЕ ВЕТОШЬ ПРОПОЛОЩИТЕ В ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕМ РАСТВОРЕ И ВЫСУШИТЕ
 - ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ УБОРКЕ ОДНОРАЗОВЫЕ ТРЯПКИ УТИЛИЗИРУЙТЕ ВМЕСТЕ С МАСКОЙ И ПЕРЧАТКАМИ
 - ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА НА ОСНОВЕ СПИРТА (НЕ МЕНЕЕ 60%) ИЛИ ХЛОРА

COVID-19 ИЛИ ГРИПП ?

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

ГРИПП

COVID-19

СИМПТОМЫ



ЖАР
(ЧАСТО- ВНЕЗАПНОЕ
НАЧАЛО)

ЖАР



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

УТОМЛЯЕМОСТЬ



КАШЕЛЬ

КАШЕЛЬ
(ОБЫЧНО СУХОЙ)



БОЛЬ В ГОРЛЕ

ЧУВСТВО
«ЗАЛОЖЕННОСТИ»
В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ



ОЗНОБ

ОДЫШКА



МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ

ДИАРЕЯ, РВОТА
(РЕДКО)



В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ СИМПТОМЫ
МОГУТ СТАТЬ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННЫМИ

ТЯЖЕЛОЕ ТЕЧЕНИЕ

РЕЖЕ

- МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПНЕВМОНИЯ
- ВОЗМОЖЕН ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД



ЧАЩЕ

- ПНЕВМОНИЯ
- ОСТРАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- ОСТРЫЙ РЕСПИРАТОРНЫЙ ДИСТРЕСС СИНДРОМ
- СМЕРТЬ

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

ЕСТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ
ПРЕПАРАТЫ, СПОСОБНЫЕ
ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ,
СОКРАТИТЬ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ



НЕТ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ,
НО ОНИ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ



ВАКЦИНА

ВАКЦИНА ДОСТУПНА
ЭФФЕКТИВНО
ПРЕДОТВРАЩАЕТ ИЛИ
СНИЖАЕТ ТЯЖЕСТЬ
ГРИППА



ВАКЦИНА НАХОДИТСЯ В СТАДИИ
РАЗРАБОТКИ



ПРОФИЛАКТИКА



ЧАСТОЕ , ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ РУК



РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ С ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

ДИАГНОСТИКА

ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ
БЫТЬ ПОСТАВЛЕН ТОЛЬКО
ПОСЛЕ ЛАБОРАТОРНОГО
ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ТИПА
ВИРУСА



ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ БЫТЬ
ПОСТАВЛЕН ТОЛЬКО ПОСЛЕ
ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО
ТЕСТА (ВЫЯВЛЕНИЕ РНК 2019-nCoV
МЕТОДОМ ПЦР)



КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

ОСТАТЬСЯ ДОМА



COVID-19

• ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ

ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА И ПРИЧИНЫ КАРАНТИНА, СЛЕДИТЬ ЗА НОВОСТЯМИ, ВЫСЛУШАТЬ И ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

• ПОМОЧЬ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ

ПОЗВОНИТЬ УТРОМ, СПРОСИТЬ, ЧЕМ БУДУТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕГОДНЯ, ПРЕДЛОЖИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ

• ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ

СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, НАПРИМЕР, ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ И ТЕМПЕРАТУРЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ, ОЦЕНКА ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ

• ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ

ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЛЮБИМЫЕ ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ, ПРИВЕЗТИ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, ГАЗЕТЫ ИЛИ ЖУРНАЛЫ, СБОРНИКИ КРОССВОРДОВ И ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ



• УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ИХ ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

НАУЧИТЬ РОДНЫХ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ, ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ВИДЕОСВЯЗИ, ЧТО СОЗДАСТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ

• ПОМОЧЬ С ПОКУПКАМИ

ПОПРОСИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ, В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОКУПКИ, ДОБАВИТЬ В СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСНОСТИ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ

• ПОДДЕРЖИВАТЬ

ПОЧАЩЕ ЗВОНИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ПРОШЕДШИМ ДНЕМ, ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО НЕ НАРУШИЛИ КАРАНТИН И ПРОВЕЛИ НАСЫЩЕННЫЙ ДЕНЬ

• ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕЛЕФОНОВ И СЛУЖБ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СВЯЗАТЬСЯ В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И COVID-19

COVID-19

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ И COVID-19 СОВМЕСТИМЫ!

ЕСЛИ МАМА ИЛИ РЕБЁНОК ЗАРАЗИЛИСЬ COVID-19, КОРМЛЕНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ПРОДОЛЖИТЬ, А ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ ОТЛОЖИТЬ

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ В ЛЕГКО

- ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ НАДЕВАТЬ МАСКУ
- СОБЛЮДАТЬ РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ
- МЫТЬ РУКИ ДО И ПОСЛЕ КОНТАКТА С РЕБЁНКОМ
- МЫТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ПРЕДМЕТЫ И ПОВЕРХНОСТИ, К КОТОРЫМ ЧАСТО ПРИКАСАЕТСЯ МАТЬ



ЕСЛИ МАМА БОЛЕЕТ ТЯЖЕЛО И ЕЙ ТРУДНО КОРМИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕБЁНКА ГРУДНЫМ МОЛОКОМ:

- СЦЕЖЕННОЕ МОЛОКО
- РЕЛАКТАЦИЯ
- ДОНОРСКОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ МОЛОКО

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И ТЕСНЫЙ КОНТАКТ С МАМОЙ (КОЖА К КОЖЕ) ПОМОГАЮТ РЕБЁНКУ РАЗВИВАТЬСЯ И ЗАЩИЩАЮТ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

СОХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ РЕКОМЕНДОВАНО ДАЖЕ В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ МАТЕРИ*

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

egon.rospotrebnadzor.ru

* ИСКЛЮЧЕНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ КРАЙНЕ РЕДКО



ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ

МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

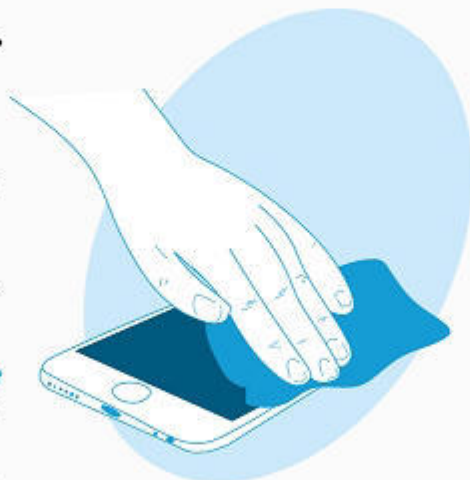
APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ САЛФЕТКАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ С 70% СОДЕРЖАНИЕМ ИЗОПРОПИЛОВОГО СПИРТА.

ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ СТЕРЕТЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА, ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОТИРАТЬ УСТРОЙСТВО

ВОЗЬМИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩУЮ САЛФЕТКУ И ТЩАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ ЭКРАН ТЕЛЕФОНА. СЛОЖИТЕ ЕЁ ТАК, ЧТОБЫ ГРЯЗНАЯ СТОРОНА НАХОДИЛАСЬ НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ, И ПРОТРИТЕ ТОРЦЫ И ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА. ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДВА РАЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧИСТЫХ САЛФЕТОК, ЧТОБЫ УБИТЬ ВСЕ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ НА ПОВЕРХНОСТИ УСТРОЙСТВА

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕЛЕФОН ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАН? ЧИСТКУ УСТРОЙСТВА НУЖНО ПРОИЗВОДИТЬ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ. СОВЕТУЕМ ВСЕМ ПРОТИРАТЬ ТЕЛЕФОН ТРИ РАЗА В ДЕНЬ – ПОСЛЕ ПРИХОДА НА РАБОТУ, ДО ОБЕДА И ПОСЛЕ ПРИХОДА ДОМОЙ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ДЕРЖАТЬ СМАРТФОН ВСЕГДА В ЧИСТОМ СОСТОЯНИИ. ЕЩЁ ОДИН ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 – ОТКАЗ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНА. ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ ТРОГАТЬ ЕГО, ЭТО СВЕДЕТ К МИНИМАЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЕЛЕФОН БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО ЧИСТЫМ



COVID-19

КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ЧЕРЕЗ СМАРТФОН?

- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ РУК. ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ И ТУАЛЕТА ВСЕГДА НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД, ПОСЛЕ ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАСУХО ВЫТЕРЕТЬ ИХ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ ИЛИ ЖИДКОЕ СРЕДСТВО. ТАК ВСЕГДА МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ РУК ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ВЫМЫТЬ
- НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ. ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО И ЧЕХОЛ ТЕЛЕФОНА. ОБРАБАТЫВАТЬ СМАРТФОН ЛУЧШЕ ВСЕГО САЛФЕТКАМИ ИЛИ ГЕЛЕМ НА ОСНОВЕ СПИРТА

НЕ ДАВАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ДЕТЯМ! СИМПТОМЫ COVID-19 ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕТЕЙ НЕ ОЧЕНЬ ЯРКО ИЛИ ВООБЩЕ МОГУТ НИКАК НЕ ПРОЯВИТЬСЯ, А ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ВОЗРАСТЕ 60-70 ЛЕТ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ. ДА И ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ У ПОЖИЛЫХ В ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ

СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ ДЕЗИНФЕКЦИЕЙ СМАРТФОНА ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ, ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19. ГРЯЗНЫЕ СМАРТФОНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗАРАЗНЫ!

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)



МАСКА - ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ



ЧАЩЕ МЕНЯТЬ: НАДЕВАТЬ НОВУЮ КАЖДЫЕ 20-30 МИНУТ



В СВЕТОЙ МАСКЕ БУДЕТ ПРОХЛАДНЕЕ: МАТЕРИАЛ ТЁМНОГО ЦВЕТА ПРИТЯГИВАЕТ ТЕПЛО И СОЗДАЁТ РИСК ПЕРЕГРЕВА



В ТОНКОЙ МАСКЕ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ: ПОДОЙДУТ ТЕ, ЧТО ИЗ ТОНКОГО ХЛОПКА, МАРЛИ ИЛИ МЕДИЦИНСКИЕ.

ПЛОТНЫЙ СИНТЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ- НЕ ЛУЧШИЙ ВЫБОР



УДОБНАЯ ПОСАДКА. МАСКА ПРИЛЕГАЕТ ПЛОТНО, НО НЕ СЛИШКОМ ТУГО: МЕЖДУ РТОМ И ТКАНЬЮ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОСТРАНСТВО

ЗАЩИТА КОЖИ



МИНИМУМ МАКИЯЖА



КРЕМ С SPF - ФИЛЬТРОМ, ЭТО ЗАЩИТИТ КОЖУ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ



УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО - ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МИКРОТРАВМ И КОЖНЫХ РАЗДРАЖЕНИЙ

МАСКА+ ДИСТАНЦИЯ 1,5-2 МЕТРА + ГИГИЕНА РУК + РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ = ЗАЩИТА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19



СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?

ПЛАСТИК:
5 ДНЕЙ



АЛЮМИНИЙ:
2-8 ЧАСА



БУМАГА:
4-5 ДНЯ



ХИРУРГИЧЕСКИЕ
ПЕРЧАТКИ:
8 ЧАСОВ



СТЕКЛО:
4 ДНЯ



СТАЛЬ:
48 ЧАСОВ



ДЕРЕВО:
4 ДНЯ



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



COVID-19

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ



РУЧКИ ДВЕРЕЙ И
ШКАФОВ



НАСТЕННЫЕ
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



КНОПКИ БЫТОВЫХ
ПРИБОРОВ



ПОВЕРХНОСТИ
СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК



ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ



РАКОВИНЫ И
СМЕСИТЕЛИ



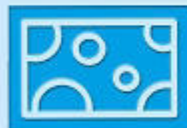
ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА
ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

egou.rospotrebnadzor.ru



КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

НЕПРАВИЛЬНО



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ
ВЛАЖНУЮ МАСКУ



ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО
РОТ



НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ
СВОБОДНО



ТРОГАТЬ ВНЕШНЮЮ
ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ



СНИМАТЬ МАСКУ
ПРИ РАЗГОВОРЕ



КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ
МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ
ПОВТОРНО



ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСКИ



ПРОВЕРИТЬ МАСКУ НА НАЛИЧИЕ
ПОВРЕЖДЕНИЙ



ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХ МАСКИ (ОН ТАМ,
ГДЕ НАХОДИТСЯ ФИКСАТОР ДЛЯ
НОСА)



ЦВЕТНАЯ СТОРОНА МАСКИ -
СНАРУЖИ, БЕЛАЯ - К ЛИЦУ



ЗАКРЕПИТЬ ПЕТЛИ ЗА УШАМИ



РАСПРЯВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ.
ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ
ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ
РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК

ПРАВИЛЬНО



УБЕДИТЬСЯ В ПЛОТНОМ
ПРИЛЕГАНИИ ФИКСАТОРА К
ПЕРЕНОСИЦЕ



ИЗБЕГАТЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ К
НАДЕТОЙ МАСКЕ



СНИМАТЬ МАСКУ - ЗА УШНЫЕ
ПЕТЛИ



СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ВЫБРОСИТЬ МАСКУ В УРНУ,
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УПАКОВАВ В
ПАКЕТ



ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ
ПОСЛЕ СНЯТИЯ МАСКИ

**ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ
ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!**

СОВМЕЩАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ
ДИСТАНЦИЮ 1,5-2 МЕТРА И
ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ШКОЛЬНИКОВ



COVID-19

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- **ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ**

ПОСТАВЬТЕ РАБОЧИЙ СТОЛ РЯДОМ С ОКНОМ

- **ИСКУССТВЕННЫЙ СВЕТ**

ДОЛЖЕН ПАДАТЬ СВЕРХУ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮМИНИСЦЕНТНЫХ ЛАМП НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

- **РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО**

НА СТОЛЕ ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ В ТЕТРАДИ, УЧЕБНИКА И КЛАВИАТУРЫ

- **УДОБНЫЙ СТУЛ**

ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСАДКУ



- **ПЕРЕД УРОКОМ**

- СДЕЛАТЬ ЛЕГКУЮ ЗАРЯДКУ
- ПОЗАВТРАКАТЬ
- ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ
- УБРАТЬСЯ В КОМНАТЕ
- ИСКЛЮЧИТЬ ПОСТОРОННИЕ ШУМЫ (ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР)
- ПОДГОТОВИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ



COVID-19 И КУРЕНИЕ



РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВЫШЕ



- ПРИ КАЖДОЙ ЗАТЯЖКЕ ПАЛЬЦЫ С СИГАРЕТОЙ ПОДНОСЯТ БЛИЗКО К ЛИЦУ, ВЕРОЯТНОСТЬ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА В РОТ, НОС, ГЛАЗА-ВОЗРАСТАЕТ



- ПРИ КУРЕНИИ В КОМПАНИИ, ЧАСТО СОКРАЩАЕТСЯ БЕЗОПАСНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ, РИСК ЗАРАЗИТЬ ДРУГ ДРУГА - ВОЗРАСТАЕТ



- ПРИ СОВМЕСТНОМ КУРЕНИИ КАЛЬЯНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОДНОГО МУНДШТУКА, РИСК ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА - ВОЗРАСТАЕТ

COVID-19

COVID-19 ЕЩЁ ОДНА ПРИЧИНА ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ - ОПАСНЕЕ

- КУРЕНИЕ ПОВРЕЖДАЕТ ЛЁГКИЕ И НАРУШАЕТ ИХ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ, БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ ТЯЖЕЛО
- КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, БОЛЕЗНЬ ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ
- У КУРИЛЬЩИКОВ ВЫШЕ РИСК ПРИСОЕДИНЕНИЯ ВТОРИЧНЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ЧАСТО РАЗВИВАЮТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯ



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

КУРЕНИЕ РЯДОМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ: В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, В ТРАНСПОРТЕ, ДОМА- ПОДВЕРГАЕТ КАЖДОГО, КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ, РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ИНФЕКЦИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ, COVID-19



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И
ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ
ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА

3 ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ПРЯМО СЕЙЧАС

- РАБОТА ЛЁГКИХ И СЕРДЦА СРАЗУ СТАНЕТ ЛУЧШЕ
- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ, БОЛЕЗНЬ БУДЕТ ПРОТЕКАТЬ ЛЕГЧЕ, ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НАСТУПИТ БЫСТРЕЕ
- РОДНЫЕ, БЛИЗКИЕ, И ОСОБЕННО ДЕТИ НЕ БУДУТ СТРАДАТЬ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ДЫМА



НЕТ ПРИЧИН ПРОДОЛЖАТЬ КУРЕНИЕ



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

«СОЦИАЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ»



ПРИЛОЖЕНИЕ СОЗДАНО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С COVID-19,
КОТОРЫЕ ЛЕЧАТСЯ НА ДОМУ



Позволяет пациентам самостоятельно
подтверждать добросовестное соблюдение режима
изоляции



Данные, которые передаются приложению, надежно
защищены шифрованием, хранятся на серверах
департамента информационных технологий.
После окончания лечения данные уничтожаются



При необходимости, телефон с установленным
приложением на время лечения предоставляется
бесплатно



Нарушение режима изоляции влечёт наложение
штрафа (от 15 до 40 тысяч рублей), и
принудительную госпитализацию в медицинское
учреждение

COVID-19



egan.raspotrebnadzor.ru



КАК СОХРАНИТЬ

ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

COVID-19

ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

- **ДЕЛАТЬ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

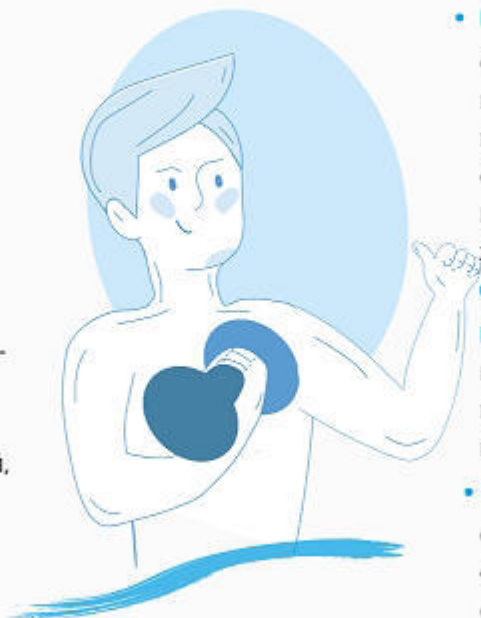
ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА, ТАНЦЫ, ИГРЫ С ДЕТЬМИ И ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ, ТАКИХ КАК УБОРКА ДОМА И УХОД ЗА САДОМ, ПОЗВОЛЯТ ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**

ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ОНЛАЙН-РЕСУРСОВ, ПРЕДЛАГАЮЩИХ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. В ОТСУТСТВИЕ ОПЫТА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ И ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ СВОИ ОГРАНИЧЕНИЯ

- **БОЛЬШЕ ХОДИТЬ**

ХОЖДЕНИЕ ПО ПЕРИМЕТРУ В КВАРТИРЕ ИЛИ МАРШ НА МЕСТЕ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ АКТИВНЫМИ. ПРИ ОТВЕТЕ НА ЗВОНОК РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ СИДЕТЬ, А СТОЯТЬ ИЛИ ХОДИТЬ ПО ДОМУ



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ КАК
ФИЗИЧЕСКОЕ, ТАК И ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

- **ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**
СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ, И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЮ СТОЯ. СТАРАТЬСЯ ОСТАВАТЬСЯ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ И ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ

- **ЧЕРЕДОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ С РАССЛАБЛЕНИЕМ**

МЕДИТАЦИЯ, ГЛУБОКИЕ ВДОХИ И ВЫДОХИ ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И БАЛАНС ЭНЕРГИИ

- **ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**

ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ, ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, САХАРА, ЖИРА И АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ



COVID-19 **НЕ** ПЕРЕДАЁТСЯ ЧЕРЕЗ УКУС КОМАРА!

ПОЧЕМУ КОМАРЫ НЕ ПЕРЕНОСЯТ КОРОНАВИРУС?

ЭТО РЕСПИРАТОРНЫЙ ВИРУС

ОН РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ ЧЕРЕЗ КАПЛИ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ, РАЗГОВОРЕ И ЧЕРЕЗ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ЗАРАЖЕННЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ

КОРОНАВИРУС НЕ ЦИРКУЛИРУЕТ В КРОВИ

ЧТОБЫ КОМАР ЗАРАЗИЛСЯ, ВИРУС ДОЛЖЕН БЫТЬ В КРОВИ, КОТОРОЙ ОН ПИТАЕТСЯ

КОРОНАВИРУС НЕ СПОСОБЕН РАЗМНОЖАТЬСЯ ВНУТРИ КОМАРА

ЧТОБЫ ПРОИЗОШЛО ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ УКУС, ВИРУС ПРЕЖДЕ ДОЛЖЕН РАЗМНОЖАТЬСЯ ВНУТРИ КОМАРА



КАЖДЫЙ ГОД >1 000 000 ЧЕЛОВЕК УМИРАЮТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТ КОМАРЫ

КОМАРЫ ПЕРЕДАЮТ ТОЛЬКО ТЕ ВИРУСЫ, КОТОРЫЕ АКТИВНО ЦИРКУЛИРУЮТ В КРОВИ ЧЕЛОВЕКА

- ВИРУС ЗАПАДНОГО НИЛА
- ВИРУС ДЕНГЕ
- ВИРУС ЧИКУНГУНЯ
- ВИРУС ЗИКА



НО ЗАЩИЩАТЬСЯ НАДО

- ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕПЕЛЛЕНТЫ (ВСЕГДА ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКУ ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ!)
- ЗАЩИЩАЙТЕ ОКНА И ДВЕРИ ПРОТИВОМОСКИТНОЙ СЕТКОЙ
- ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СО СТОЯЧЕЙ ВОДОЙ, ИМЕННО ТАМ РАЗМНОЖАЮТСЯ КОМАРЫ



МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1 КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТСОДЕРЖАЩИМ 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 ПЕТЕЛЬ, 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





ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ

В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ



- **СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПИТАНИЯ** И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО. ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ. ЕШЬТЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



- **ГЛАВНОЕ — РАЗНООБРАЗИЕ**. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП, ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАЙТЕ ЗЕРНОВЫМ, В НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ И КЛЕТЧАТКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ДАВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И УБЕРЕГУТ ВАС ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ



- **СНАЧАЛА СВЕЖЕЕ**. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЪЕДАЙТЕ ПРОДУКТЫ С КОРОТКИМ СРОКОМ ХРАНЕНИЯ: СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ МОЖНО ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СРОКА, И ЧАСТО ОНИ ИМЕЮТ ТАКОЙ ЖЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ, КАК И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ



- **ГЛАВНОЕ БЕЗОПАСНОСТЬ!** СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ, ДЕРЖИТЕ КУХОННУЮ УТВАРЬ В ЧИСТОТЕ, ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, МОЙТЕ РУКИ ДО ПОСЛЕ И ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ



- **ПОМЕНЬШЕ САХАРА**. ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-НИБУДЬ СЛАДКОГО ВЫБИРАЙТЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР В НАПИТКИ И ЕДУ



- **НЕ СОЛИТЕ ЕДУ!** УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ, В ИХ СОСТАВЕ МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ. ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ



- **ПЕЙТЕ ВОДУ!** НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ДЛЯ ВКУСА В ВОДУ МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ФРУКТОВ, ЯГОД И МЯТЫ



АЛКОГОЛЬ И COVID-19

(ПРАВДА, МИФЫ, ФАКТЫ)

COVID-19

В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 МНОГИХ ЛЮДЕЙ ИНТЕРЕСУЮТ ВОПРОСЫ:

- МОЖНО ЛИ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19?
- ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛКОГОЛЬ КАК - ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО, ПРИНИМАЯ ЕГО ВНУТРЬ?
- КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ COVID-19 И АЛКОГОЛЬ?

КАКОВО ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПРИЁМЕ ВНУТРЬ?

ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В АЛКОГОЛЕ, В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПОДВЕРГАЕТСЯ РАСПАДУ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ. САМЫЙ ОПАСНЫЙ ИЗ НИХ - АЦЕТАЛЬДЕГИД, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ЯДОМ, ВЫЗЫВАЕТ ПОРАЖЕНИЕ КЛЕТОК И ТКАНЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА: МОЗГ, ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ, ЭНДОКРИННАЯ И ИММУННАЯ СИСТЕМЫ.

ЧЕЛОВЕКУ, ЗАРАЗИВШЕМУСЯ COVID-19, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ПРОТИВОПОКАЗАНО!

ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ КАК ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕГО СРЕДСТВА
АЛКОГОЛЬ ДЛЯ НАРУЖНОЙ ОБРАБОТКИ ПРИМЕНЯЕТСЯ В ДВУХ СЛУЧАЯХ:

для обработки рук и протирания различных поверхностей (стекло, пластик, металл и др.) и предметов (дверные ручки, выключатели, кнопки лифта, ключи и т.д.).
используются дезинфицирующие средства с содержанием алкоголя крепостью не ниже 65%.
механизм действия - этанол, входящий в состав этих средств, разрушает белковую оболочку вируса (происходит т.н. «денатурация»).

крепость водки не превышает 45°, а потому рассчитывать на её дезинфицирующий эффект, не приходится.
допускается применение водки для обработки рук только после их тщательного мытья с мылом

СМОЖЕТ ЛИ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19?

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ФОРМИРОВАНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И МОЖЕТ ПРИ ВЕСТИ К ЗАПОЮ. ОСЛАБЛЯЯ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, АЛКОГОЛЬ ПОДВЕРГАЕТ ЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19

МОЖНО ЛИ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УЖЕ ЗАБОЛЕЛ COVID-19?

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УЖЕ ЗАБОЛЕЛ COVID-19, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ЕМУ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНО: ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОСЛОЖНЕНИЯМ ЗАБОЛЕВАНИЯ. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19, БЛОКИРУЕТ ДЕЙСТВИЕ МЕДИКАМЕНТОВ. ВЫВОД ПРОДУКТОВ РАСПАДА АЛКОГОЛЯ ПРОИСХОДИТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ. ЭТО НАНОСИТ ПО НИМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УДАР. ТОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА УГНЕТАЕТ РЕАКТИВНОСТЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И СНИЖАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА ИНФЕКЦИИ

АЛКОГОЛЬ И COVID-19 НЕСОВМЕСТИМЫ!

МИФ О ТОМ, ЧТО ВОДКА СПАСЁТ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА ОТ ВСЕГО, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОТ COVID-19, НЕ РАБОТАЕТ!

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19 ЛИШЬ УСУГУБЛЯЕТ ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ!

НЕ СУЩЕСТВУЕТ РАЗРЕШЕННОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ!

НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ С АЛКОГОЛЕМ, НЕ ТЕРЯЙТЕ ЗДРАВООТВЕТСТВЕННОСТИ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЗДОРОВОМ СМЫСЛЕ, ДОВЕРЯЙТЕ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ ЕЁ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТОГДА ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНЫХ

ОНЛАЙН-ПОКУПОК

COVID-19

- ПРИ ДОСТАВКЕ ТОВАРА НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ, ПОСМОТРЕТЬ СОДЕРЖАНИЕ ПОСЫЛКИ МОЖНО БУДЕТ НА ПОЧТЕ ТОЛЬКО ПОСЛЕ СОВЕРШЕНИЯ ОПЛАТЫ. РАСХОДЫ НА ПЕРЕСЫЛКУ НЕ УСТРОИВШЕГО ТОВАРА ОБРАТНО НЕСЕТ ПОКУПАТЕЛЬ. КРОМЕ ТОГО, ПОКУПАТЕЛЬ РИСКУЕТ НЕ ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ЗА ТОВАР
- ПЕРЕД СОВЕРШЕНИЕМ ПОКУПКИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ УДОСТОВЕРИТЬСЯ, ЧТО НА САЙТЕ МАГАЗИНА ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ О РЕКВИЗИТАХ ПРОДАВЦА: ФИРМЕННОЕ НАИМЕНОВАНИЕ, МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ С УКАЗАНИЕМ АДРЕСА, РЕЖИМ РАБОТЫ, ОГРН/ОГРИП
- С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ОТНОСИТЬСЯ К МАГАЗИНАМ, ОПЛАТА ТОВАРА В КОТОРЫХ ВОЗМОЖНА ТОЛЬКО ОДНИМ СПОСОБОМ - БЕЗНАЛИЧНЫМ РАСЧЕТОМ. РОСПОТРЕБНАДЗОР НЕ РЕКОМЕНДУЕТ ПЕРЕВОДИТЬ ДЕНЬГИ ЗА ПОКУПКУ НА БАНКОВСКУЮ КАРТУ ФИЗИЦ
- УТОЧНИТЬ, БУДЕТ ЛИ НАПРАВЛЕН НА ЛИЧНУЮ ПОЧТУ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЧЕК. В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАМИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОН ДОЛЖЕН НАПРАВЛЯТЬСЯ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ ИЛИ АБОНЕНТСКИЙ НОМЕР

- ПРЕДЪЯВИТЬ ПРЕТЕНЗИЮ САЙТУ-АГРЕГАТОРУ, НА КОТОРОМ ПРОИЗВОДИЛАСЬ ПОКУПКА, МОЖНО В СЛУЧАЯХ, ЕСЛИ О ТОВАРЕ ИЛИ ПРОДАВЦЕ БЫЛА ПРЕДОСТАВЛЕНА НЕДОСТОВЕРНАЯ ИЛИ НЕПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ТОВАР НЕ БЫЛ ПЕРЕДАН В СРОК
- ПОКУПАТЕЛЬ МОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВЫБРАННОГО В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ТОВАРА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ДО ЕГО ПЕРЕДАЧИ, А ПОСЛЕ - В ТЕЧЕНИЕ СЕМИ ДНЕЙ. ЕСЛИ ПРОДАВЕЦ НЕ ПРЕДОСТАВИЛ ИНФОРМАЦИЮ О ПОРЯДКЕ И СРОКАХ ВОЗВРАТА ТОВАРА В ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ В МОМЕНТ ДОСТАВКИ, СРОК ОТКАЗА ОТ ТОВАРА СОСТАВЛЯЕТ ТРИ МЕСЯЦА С МОМЕНТА ЕГО ПЕРЕДАЧИ





ЗОНЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДЕЗИНФЕКЦИИ

В ДОМЕ:



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ
ВНЕСЕНЫ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР
ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ СРЕДСТВ



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС



РАБОТА ДЕТСКИХ САДОВ В ПЕРИОД COVID-19



- ЕЖЕДНЕВНАЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ПРИ ВХОДЕ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮЖДЕНИЕ 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 ОТСУТСТВИИ 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





МОЖЕТ ЛИ КУРЕНИЕ ЗАЩИТИТЬ ОТ COVID-19?

COVID-19



ЧЕМ ВЫЗВАНА ТАКАЯ ПОСТАНОВКА ВОПРОСА?

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, НЕДОСТАТОЧНОЙ ИЗУЧЕННОСТЬЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В МИРЕ И ПОСЛЕШНЫМИ ВЫВОДАМИ УЧЕНЫХ ИЗ КИТАЯ, ОСНОВАННЫМИ НА ДАННЫХ СЛУЧАЙНОЙ ВЫБОРКИ ЧИСЛА ЗАБОЛЕВШИХ СРЕДИ КУРИЛЬЩИКОВ И НЕКУРЯЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ В САМОМ НАЧАЛЕ ЭПИДЕМИИ COVID-19



МИФ:

«COVID-19 ЧАЩЕ ПОРАЖАЕТ НЕКУРЯЩИХ».

ЧТО СПОСОБСТВОВАЛО РАСПРОСТРАНЕНИЮ МИФА:

- СТРАХ ПЕРЕД ОПАСНОСТЬЮ ЗАРАЖЕНИЯ НЕИЗВЕСТНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ;
- ЖЕЛАНИЕ КУРИЛЬЩИКОВ ОПРАВДАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
- ОЧЕРЕДНАЯ ПОПЫТКА ТАБАЧНЫХ КОМПАНИЙ РЕАБИЛИТИРОВАТЬ КУРЕНИЕ В ГЛАЗАХ ОБЩЕСТВА

РАЛЬНОСТЬ:

- КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19
- КУРЕНИЕ ЗАМЕДЛЯЕТ ЕСТЕСТВЕННУЮ ЗАЩИТНУЮ РЕАКЦИЮ ОРГАНИЗМА ПРИ ПОПАДАНИИ ИНФЕКЦИИ COVID-19
- COVID-19 У КУРИЛЬЩИКОВ ПРОТЕКАЕТ С ОСЛОЖНЕНИЯМИ, ТРЕБУЮЩИМИ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
- КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



КАК МНОГОЛЕТНЕЕ КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА РИСК ЗАРАЖЕНИЯ И ТЕЧЕНИЕ COVID-19?

- УМЕНЬШАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ОБЪЕМ ЛЕГКИХ, ПРОВОЦИРУЕТ ОДЫШКУ И СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ), ПРИ КОТОРОЙ ЛЮБОЕ РЕСПИРАТОРНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ОСОБЕННО ОПАСНО
- COVID-19 ПОРАЖАЕТ ЛЕГОЧНУЮ ТКАНЬ В ОРГАНИЗМЕ КУРИЛЬЩИКА, ПРИВОДЯ К ПНЕВМОНИИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК УТРАЧИВАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ДЫШАТЬ
- ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ СИМПТОМОВ COVID-19 ЯВЛЯЕТСЯ СУХОЙ КАШЕЛЬ, НА КОТОРЫЙ КУРИЛЬЩИКИ НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ, ТЕМ САМЫМ ЗАПУСКАЯ БОЛЕЗНЬ
- У КУРИЛЬЩИКОВ СО СТАЖЕМ, КАК ПРАВИЛО, ИМЕЕТСЯ ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПНЕВМОНИИ ВОЗРАСТАЕТ В НЕСКОЛЬКО РАЗ
- У ЛЮДЕЙ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ COVID-ИНФЕКЦИЯ ПРОТЕКАЕТ В БОЛЕЕ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ
- СВЯЗЬ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ И COVID-19 ИЗУЧЕНА СЛАБО, НО ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО ВЕЙПИНГ МЕНЕЕ ВРЕДЕН, ЧЕМ КУРЕНИЕ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ. ОДНАКО, В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 ЛУЧШЕ НЕ ПОДВЕРГАТЬ ЛЕГКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ
- КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА МОЖЕТ СТАТЬ ОДНИМ ИЗ ФАКТОРОВ ПЕРЕДАЧИ COVID-19, ТАК КАК КАЛЬЯН НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТЕРИЛИЗОВАН ПУТЕМ ОБЫЧНОГО МЫТЬЯ И МОЖЕТ СТАТЬ ФАКТОРОМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОПАСНОГО ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 МОЖЕТ ИМЕТЬ И САМА КОНСТРУКЦИЯ ПАЧКИ СИГАРЕТ, В КОТОРОЙ СИГАРЕТЫ РАСПОЛАГАЮТСЯ ФИЛЬТРАМИ ВВЕРХ. КУРИЛЬЩИК ИЗ ОТКРЫТОЙ ПАЧКИ БЕРЕТ ИНФИЦИРОВАННЫМИ РУКАМИ СИГАРЕТУ ЗА ФИЛЬТР И ОТПРАВЛЯЕТ ЕЁ В РОТ, ТЕМ САМЫМ ОБЛЕГЧАЯ ПРОНИКНОВЕНИЕ ИНФЕКЦИИ В ОРГАНИЗМ

МИФ О ТОМ, ЧТО ПРИСТРАСТИЕ К ТАБАКУ СПАСАЕТ ОТ COVID-19, НЕ РАБОТАЕТ!

КУРЕНИЕ И COVID-19 НЕСОВМЕСТИМЫ!

ПАНДЕМИЯ COVID-19 УБЕДИТЕЛЬНО ДЕМОНИСТРИРУЕТ ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ КУРЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА, И МОТИВИРУЕТ КУРИЛЬЩИКОВ НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ!



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!



КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

1 СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

2 ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ

3 СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПАТИТЕ 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 ЗАГРЯЗИТЬ 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

egon.rospotrebnadzor.ru





РАССКАЖИ МНЕ ПРО
КОВИД!



COVID-19

ВРАЧИ И УЧЕННЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...



ЧТО ТАКОЕ COVID-19?



ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

• ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ
НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



- МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ВЕРНУВШИСЬ С УЛИЦЫ
КОГДА МОЕШЬ РУКИ - ПОЙ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСЕНКУ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ
ПО ВИДЕОСВЯЗИ
- ПОМОГАЙ СВОЕЙ СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ
- ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ,
ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПОДЕЛИСЬ С НИМ
СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ



• ОН ЗАРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ КАК ВИРУС
ГРИППА

- БОЛЬШЕ ВСЕГО ОН ЛЮБИТ
ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ОТ
ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ
В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ,
КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ,
КОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧИХАЮТ И
КАШЛЯЮТ



• ИНОГДА ВО ВРЕМЯ
ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ
ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ
И ДВЕРНЫХ РУЧКАХ



• ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО,
ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ
РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ
И УБЕГАЕТ



ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ,
ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО
ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ
ЗДОРОВЫМИ



- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО
ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С
ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ
ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ
И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ
ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ



РАБОТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД COVID-19

1 ОБЩЕЖИТИЕ

- УСТАНОВКА В МЕСТАХ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ - В ХОЛЛЕ, В БЛИЗИ ВХОДА В ОБЩЕЖИТИЕ, В МЕСТАХ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ, ПОМЕЩЕНИЯХ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, САНИТАРНЫХ УЗЛАХ ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК
- ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ВСЕХ ВХОДЯЩИХ В ЗДАНИЕ
- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ ОБЩЕЖИТИЯ (НА 10-12 ДЕНЬ НАБЛЮДЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЕ ЛАБОРАТОРНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ НА COVID-19)
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛА МАСКАМИ, ПЕРЧАТКАМИ, ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, КОЖНЫМИ АНТИСЕПТИКАМИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

2 ПИЩЕБЛОК:

В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА МР 3.1/2.3.6.0190-20 «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ СОХРАНЕНИЯ РИСКОВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19»

3 РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ ДЕЗИНФЕКЦИЮ (ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ) И ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

- ПОМЕЩЕНИЙ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ
- КОНТАКТНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ (ДВЕРНЫХ РУЧЕК, ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ, ПОРУЧНЕЙ, ПЕРИЛ, ПОВЕРХНОСТЕЙ СТОЛОВ И Т.Д.), САНИТАРНЫХ УЗЛОВ - НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 4 ЧАСА





ДЕТИ

НА САМОИЗОЛЯЦИИ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ

- **ИНФОРМИРОВАТЬ**
ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ ДЕТЯМ ЗДОРОВЫМИ
- **ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННОГО РЕЖИМА ДНЯ**
НЕ ПОВОЛЯТЬ РЕБЕНКУ ЗАСИЖИВАТЬСЯ ДО ПОЗДНЕЙ НОЧИ, ОТХОД КО СНУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ ЖЕ, КАК В ШКОЛЬНОЕ ВРЕМЯ, УТРЕННИЙ ПОДЪЕМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ НЕ ПОЗДНЕЕ 9 ЧАСОВ
- **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**
ПРИЕМ ПИЩИ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕСКОНТРОЛЬНЫМ, ВАЖНО СОХРАНИТЬ РЕЖИМ: ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ ПРИМЕРНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ
- **УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ УЧЕБЕ**
ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ ДИСТАНЦИОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ, ГРАМОТНО РАСПРЕДЕЛИТЬ НАГРУЗКУ



COVID-19

- **ВЫДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И АКТИВНЫЕ ИГРЫ – СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ ЗА СЧЕТ ВЫБРОСА ЭНДОРФИНОВ
- **ВОВЛЕЧЬ В ОРГАНИЗАЦИЮ БЫТА**
НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ЗНАЧИМОСТИ, ПОЛЕЗНОСТИ ПОМОЩИ РЕБЕНКА ДЛЯ ОБЩЕЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ. БЛАГОДАРИТЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ ПО ДОМУ
- **ОРГАНИЗОВАТЬ СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ**
ПОСВЯТИТЬ ВРЕМЯ НАСТОЛЬНЫМ ИГРАМ, СЕМЕЙНОМУ ПРОСМОТРУ ЛЮБИМЫХ ФИЛЬМОВ ИЛИ СОВМЕСТНЫМ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ
- **ДАТЬ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ НА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА**
У РЕБЕНКА ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ И ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ПУСТЬ ОН САМ РЕШИТ, ЧЕМ БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ
- **ОТНОСИТЬСЯ С ПОНИМАНИЕМ К ЭМОЦИЯМ РЕБЕНКА**
ДАТЬ ПОНЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ИХ ТРЕВОГИ БУДУТ ПОНЯТЫ И ПРИНЯТЫ, ОНИ МОГУТ ВЫГОВОРИТЬСЯ И НАЙТИ УСПОКОЕНИЕ У БЛИЗКИХ



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

✓ КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.

✓ ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).

Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

✓ КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

✓ УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования

✓ ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ



КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

КОРОНАВИРУС И ДЕНЬГИ

COVID-19

НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ ХРАНЯТ КОРОНАВИРУС 3 - 4 ДНЯ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НЕ ПРИЗВАЛА К ПРЕКРАЩЕНИЮ ПОЛЬЗОВАНИЯ НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, НО СДЕЛАЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ДЕНЬГИ МОГУТ БЫТЬ ОДНИМ ИЗ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЧИ COVID-19

- **БАНКНОТЫ, КОТОРЫЕ ВЫДАЮТСЯ КРЕДИТНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМ, ВЫДЕРЖИВАЮТСЯ В БАНКЕ РОССИИ НЕ МЕНЕЕ 14 ДНЕЙ С МОМЕНТА ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ**
- **НЕ СЛЕДУЕТ ТРОГАТЬ ЛИЦО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ДЕРЖАЛИ В РУКАХ НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ.**
- **ЛУЧШЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕСКОНТАКТНЫМИ СПОСОБАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ ОПЕРАЦИЙ**

КРЕДИТНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КАРТЫ И КОРОНАВИРУС

ВИРУС НА ПЛАСТИКОВЫХ БАНКОВСКИХ КАРТАХ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ДО 9 ДНЕЙ

- **ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ КРЕДИТНОЙ ПЛАСТИКОВОЙ КАРТОЙ, ЕЁ НАДО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ, А РУКИ СЛЕДУЕТ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ. КРОМЕ ТОГО, ВЕЛИК РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПИН-КОДА В БАНКОВСКИХ ТЕРМИНАЛАХ, А ТАКЖЕ В КАССАХ СУПЕРМАРКЕТОВ.**

РАБОТА С ДЕНЬГАМИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

КАССИРЫ, ОПЕРАТОРЫ БАНКОВСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАБОТАЮЩИЕ С НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, ДОЛЖНЫ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ РУКИ ПЕРЧАТКАМИ, ЛИЦО - МАСКОЙ, ГЛАЗА - ОЧКАМИ, ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ РАБОЧИЕ ПОВЕРХНОСТИ СРЕДСТВАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ. РУКИ НЕОБХОДИМО ЧАСТО МЫТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ





10 СОВЕТОВ

ПО СЕМЕЙНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ



COVID-19

КАЖДАЯ СЕМЬЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ, ВЫНУЖДЕННОГО СУЖЕНИЯ КРУГА ОБЩЕНИЯ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ ПЕРЕЖИВАЕТ СЛОЖНЫЙ, РАНЕЕ НЕИЗВЕСТНЫЙ ОПЫТ. ВНЕЗАПНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ, НЕОБХОДИМОСТЬ СОЧЕТАТЬ ВНИМАНИЕ К ДЕТЯМ, ДИСТАНЦИОННУЮ РАБОТУ, ЗАБОТУ О СТАРШИХ РОДСТВЕННИКАХ, ТРЕВОГА О БУДУЩЕМ, ВСЕ ЭТО НЕИЗБЕЖНО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС. КАК СДЕЛАТЬ, ТАК, ЧТОБЫ ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ БЫЛА МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЙ ДЛЯ ВАС И ВАШЕЙ СЕМЬИ?

- **СЛЕДУЙТЕ ПРИВЫЧНОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ.** ПО ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНИТЕ ПРЕЖНЕЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА УЧЕБЫ, РАБОТЫ, ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА, УЖИНА И ОТХОДА КО СНУ. СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ УВЕРЕННОСТЬ И СНИЗИТ ТРЕВОГУ
- **СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ!** УДЕЛЯЙТЕ ВНЕШНОСТИ СТОЛЬКО ЖЕ, ИЛИ ДАЖЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, СКОЛЬКО УДЕЛЯЛИ ОБЫЧНО. БУДЬ ТО БРИТЬЕ, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ - ВЫГЛЯДЕТЬ В КРУГУ СЕМЬИ НАДО ДОСТОЙНО!
- **«ЗАМОРОЗЬТЕ» ВСЕ НЕРЕШЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ И НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ССОРЫ,** ВЕРНУТЬСЯ К НИМ МОЖНО БУДЕТ ПОЗЖЕ. ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ НЕ БУДЕТ ПРОДУКТИВНЫМ, И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ТРАВМАМ
- **ПЛАНИРУЙТЕ КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ,** ПРОДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ, ЧТО БУДЕТЕ ГОТОВИТЬ, И В КАКОЕ ВРЕМЯ ЕСТЬ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ХАОТИЧНОГО ПЕРЕДАНИЯ
- **ВМЕСТЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ** - БУДЬ ТО ХОДЬБА ИЛИ БЕГ НА МЕСТЕ, ПРЫЖКИ, ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ. ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ПОМОЖЕТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ



- **СОХРАНЯЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ КРУГ КОНТАКТОВ.** ОБЩАЙТЕСЬ ОНЛАЙН С РОДСТВЕННИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ И КОЛЛЕГАМИ. ВЫБИРАЙТЕ СЕРВИСЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ВИДЕОСВЯЗЬ, ТАКИЕ КАК WHATSAPP, FACETIME, ZOOM, SKYPE И ДРУГИЕ
- **СОБЛЮДАЙТЕ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ.** ОГРАНИЧЬТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК. НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ НОВОСТИ ПОСТОЯННО, ДОСТАТОЧНО ОДНОГО- ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ. НЕ ДЕРЖИТЕ ТЕЛЕВИЗОР ВКЛЮЧЕННЫМ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СЛУХАМ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИХ САМИ
- **УВАЖАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ.** НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ОБЩЕНИЕ. ПОСТОЯННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НАЕДИНЕ - СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ МНОГИХ. КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ
- **ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ.** ВОЗМОЖНО, БУДЕТ НЕПРОСТО НАЙТИ ВРЕМЯ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СЕБЯ, НО НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ЛИЧНО ВАМ
- **НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ С ДРУГИМИ,** НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ ЗА РАЗДРАЖЕНИЕ, ЗА ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ КОМФОРТА СЕМЬИ. КАЖДЫЙ СЕЙЧАС ДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ В СВОЕЙ ЛИЧНОЙ СИТУАЦИИ



МАСКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ!

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МАСКИ!

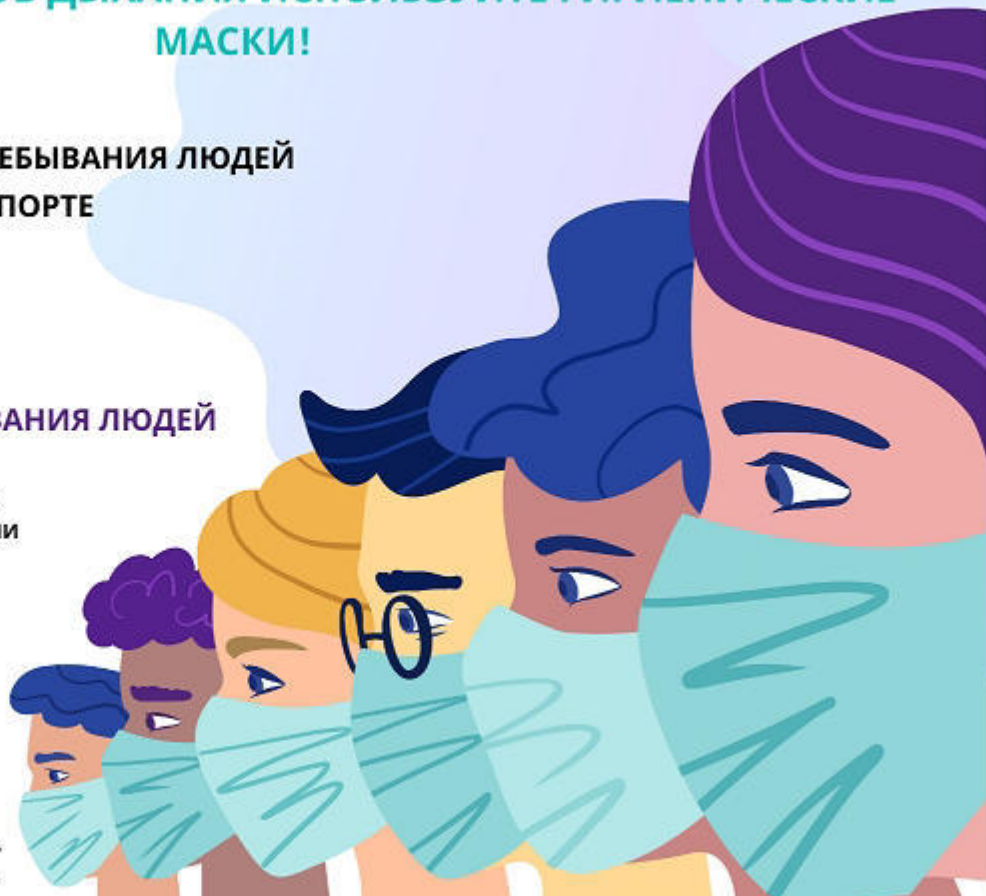
ГДЕ?

- В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- В ТАКСИ
- НА ПАРКОВКАХ
- В ЛИФТАХ


МЕСТА МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ


- ТЕРРИТОРИИ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
- СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫЕ ТЕРРИТОРИИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
- МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ В ЗДАНИИ, СТРОЕНИИ, СООРУЖЕНИИ
- МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЛЮБОМ ОБЪЕКТЕ, ГДЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ МОЖЕТ ОДНОВРЕМЕННО НАХОДИТЬСЯ БОЛЕЕ 50 ЧЕЛОВЕК


В соответствии с постановлениями от 16.10.2020 № 21 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19 в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом»



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ 2019 – nCoV


 НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ


 МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК


 ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА

 ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ


 МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ

 ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

 ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

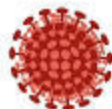
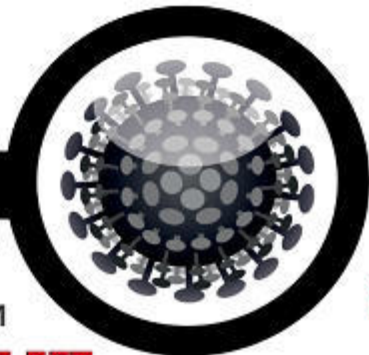
 НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО

 ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ

 ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019 – nCoV



COVID-19



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕДАЁТСЯ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВОМУ ПРИ БЛИЗКИХ КОНТАКТАХ



КОГДА БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ЧИХАЕТ ИЛИ КАШЛЯЕТ РЯДОМ С ВАМИ, КАПЕЛЬКИ СЛИЗИ ИЗ ЕГО РТА И НОСА ПОПАДАЮТ В ВОЗДУХ, КОТОРЫМ ВЫ ДЫШИТЕ, НА ПРЕДМЕТЫ И ПОВЕРХНОСТИ, К КОТОРЫМ ВЫ ПРИКАСАЕТЕСЬ



ЛЮДИ СТАРШЕ 60 ЛЕТ - В ГРУППЕ ВЫСОКОГО РИСКА, У НИХ ВОЗМОЖНЫ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ ОСЛОЖНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ

ВАЖНО СОХРАНИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!



РЕЖЕ ПОСЕЩАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА (МАГАЗИНЫ, АПТЕКИ, МФЦ, БАНКИ)



ПРОТИРАЙТЕ ВЛАЖНЫМИ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ САЛФЕТКАМИ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ С ВАМИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ (СУМКИ, ТЕЛЕФОНЫ, КНИГИ И ДР.)



ИЗБЕГАЙТЕ НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПОЕЗДОК В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, ОСОБЕННО В ЧАСЫ ПИК



ПОПРОСИТЕ БЛИЗКИХ ИЛИ СОТРУДНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПОМОЧЬ С ОПЛАТОЙ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ, ПРИОБРЕТЕНИЕМ НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ (ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНИЯ, ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦЫ, ПОСЛЕ КОНТАКТОВ С УПАКОВКАМИ ИЗ МАГАЗИНОВ, ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПИЩИ)



В СЛУЧАЕ ЛЮБОГО НЕДОМОГАНИЯ НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, А ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ



НЕ ТРОГАЙТЕ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ ЛИЦО, РОТ, НОС И ГЛАЗА - ТАК ВИРУС МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ВАШ ОРГАНИЗМ



ЕСЛИ У ВАС ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ, И ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЫЕЗЖАЛИ ЗА РУБЕЖ В ПОСЛЕДНИЕ 2 НЕДЕЛИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ ВРАЧУ, ОН НАЗНАЧИТ АНАЛИЗ НА НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ



ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ОДНОРАЗОВОЙ БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ, И ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЕЁ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



ЕСЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЕРНУЛИСЬ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ И У НИХ ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ - ОГРАНИЧЬТЕ С НИМИ КОНТАКТЫ, НАСТАИВАЙТЕ НА ИХ ОБРАЩЕНИИ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ОСТАНОВИМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19! КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД

COVID-19



В СЛУЧАЕ ЖАЛОБ (ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ, КАШЕЛЬ, НАСМОРК, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА) – СДАЙТЕ ТЕСТ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТ НЕ СТАНЕТ ИЗВЕСТЕН



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ, ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК НА ОСНОВЕ СПИРТА



КАШЛЯЙТЕ И ЧИХАЙТЕ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ САЛФЕТКУ, ЧТОБЫ ВЫСМОРКАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ВЫБРОСЬТЕ ЕЕ



НЕ ПОЖИМАЙТЕ РУКИ ПРИ ВСТРЕЧЕ И ПРОЩАНИИ



СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ ДРУГ С ДРУГОМ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ (2 ДЛИНЫ РУКИ)



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ НОСИТЕ МАСКУ



ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОДОЛЖАЙТЕ РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА



СОХРАНИТЬ КОНТРОЛЬ НАД НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, КОТОРОГО МЫ ДОСТИГЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ИЗ НАС БУДЕТ СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ