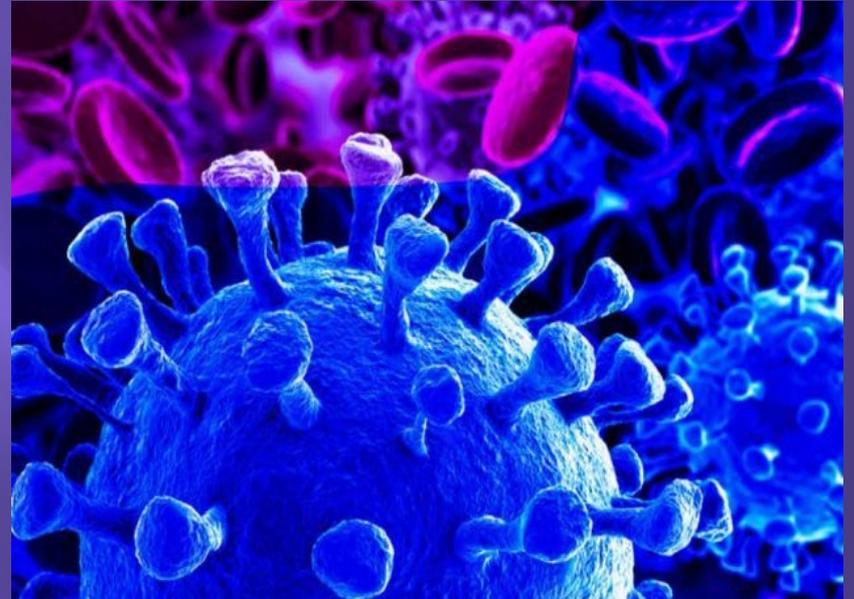


# COVID-19

ПРАВИЛА  
ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ



# 7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции

- ▣ 1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
- ▣ 2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
- ▣ 3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- ▣ 4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
- ▣ 5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- ▣ 6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- ▣ 7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

# Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- ▣ • высокая температура тела
- ▣ • головная боль
- ▣ • слабость
- ▣ • кашель
- ▣ • затрудненное дыхание
- ▣ • боли в мышцах
- ▣ • тошнота
- ▣ • рвота
- ▣ • диарея



# 5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию

## 5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:



### 1. Оставайтесь дома.

При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.



2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.



3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.



4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.



5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

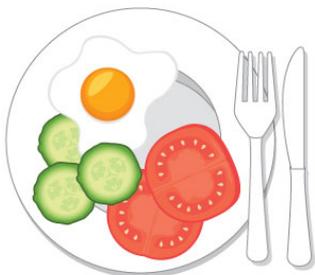
# COVID-19

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

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

# COVID-19

## ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,  
так и психическое здоровье



1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ  
АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ



2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОНЛАЙН РЕСУРСЫ



3. ХОДИТЕ



4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ  
В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ



5. РАССЛАБЛЕНИЕ



6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

## Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня.

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

2. Ходите.

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

### 3. Проводите время в стоячем положении.

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

### 4. Расслабление.

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие. Несколько примеров техник расслабления приведены ниже, как идея.

### 5. Правильное питание

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

# О значении гигиенических процедур в период пандемии коронавируса

Мытье 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 намыльте 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.

# COVID-19

## О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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
- Контактa 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
- Контактa с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

# О рекомендациях ВОЗ по правильному питанию при самоизоляции

- ▣ В связи с распространением инфекционного заболевания, вызванного новым коронавирусом (COVID-19) в мире многим людям настоятельно рекомендуется оставаться дома. В это период, когда резервы иммунной системы необходимы для борьбы с инфекцией, укрепить здоровье поможет правильное питание.
- ▣ В условиях, когда правительства предпринимают все более жесткие меры для борьбы с пандемией COVID-19, многие предприятия вынуждены временно закрыться, ограничивается деятельность предприятий общественного питания, и некоторые свежие продукты становятся менее доступными.
- ▣ Из-за нехватки свежих продуктов люди могут начать потреблять больше продуктов, прошедших технологическую обработку, содержащих много жира, соли и сахара. Ограниченная доступность свежих продуктов может сократить возможности для полезного и разнообразного питания. Это в свою очередь приводит к негативным последствиям для иммунной системы и для общего физического и психического здоровья. Однако даже если количество и выбор ингредиентов ограничены, можно продолжать питаться с пользой для здоровья.

# COVID-19

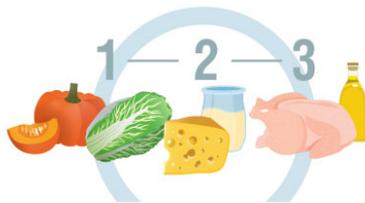
## ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**1. ПЛАНИРУЙТЕ ПОКУПКИ –  
ПОКУПАЙТЕ  
ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ**



**2. ПЛАНИРУЙТЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ –  
НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ**



**3. ГОТОВЬТЕ ДОМА**



**4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБАМИ  
ДОСТАВКИ ЕДЫ**



**5. СЛЕДИТЕ  
ЗА РАЗМЕРАМИ ПОРЦИЙ**



**6. СОБЛЮДАЙТЕ  
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**



**7. ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**8. ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА**



**9. ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**



**10. ПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО  
КЛЕТЧАТКИ**



**11. ПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО  
ЖИДКОСТИ**



**12. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ  
ЕГО СОКРАТИТЬ**



**13. СОБИРАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ  
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ**

# О рекомендациях как выбрать антисептик против коронавируса

- В условиях активного распространения 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

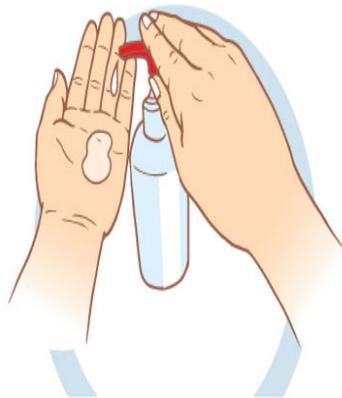
## КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР

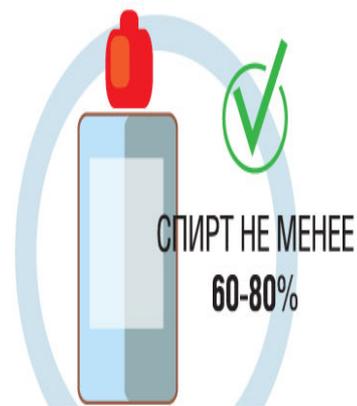
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ  
РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ



3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ  
НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА



4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ  
ИНСТРУКЦИЮ

# О рекомендациях по дезинфекции жилых помещений в период пандемии коронавируса

- **Чистота – залог здоровья: как правильно проводить дезинфекцию у себя дома во время пандемии коронавируса**
- **1. Дверные ручки**
- Вымойте с мылом или обработайте антисептиком на основе спирта не менее 70% или хлорсодержащим раствором). Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь, когда приходите домой, до того, как вы вымыли руки с мылом. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.
- **2. Выключатели**
- Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, часто протирать выключатели нет необходимости. Если в доме есть больной человек, протирать нужно после каждого использования.
- **3. Ручки шкафов**
- Вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- **4. Спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом**
- Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- **5. Письменный стол**
- Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- **6. Журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек)**
- Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- **7. Кухонные столешницы**
- Вымойте с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования и приема пищи.
- **8. Бытовая техника**
- Протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта во время уборки дома.
- **9. Смесители**
- Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.
- **10. Раковины**
- Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.
- **11. Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и пр.)**
- Дополнительно обработайте салфетками с антисептиком на основе спирта, если в доме есть больной человек.
- **12. Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде)**
- Вымойте туалет в последнюю очередь, используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.
- **ВАЖНО:** Влажную уборку в доме или квартире необходимо проводить, если все здоровы, два-три раза в неделю с применением средств бытовой химии. Если в доме есть больной человек, влажную уборку нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.

# COVID-19

## ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ: ДЕЗИНФЕКЦИЯ У СЕБЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



ДВЕРНЫЕ РУЧКИ



ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



РУЧКИ ШКАФОВ



СПИНКИ СТУЛЬЕВ,  
НЕ ОБИТЫЕ ТКАНЬЮ И МЯГКИМ  
ПОРИСТЫМ МАТЕРИАЛОМ



ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ



ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ  
И ПРОЧИЕ ЖЕСТКИЕ ПОВЕРХНОСТИ



КУХОННЫЕ СТОЛЕШНИЦЫ



БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



СМЕСИТЕЛИ



РАКОВИНЫ



ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ  
(ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ, РАСЧЕСКИ И ПР.)



ТУАЛЕТ  
(УНИТАЗ, ВАННА,  
ДУШЕВАЯ КАБИНА, БИДЕ)

# Берегите себя!

И будьте  
здоровы!

