

Приложение
к письму Роспотребнадзора
от 22.05.2020 № _____

02/8900-2020-24

Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19

1. Общие положения.

1. Перед открытием организации провести генеральную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму.
2. Закрепить за каждым классом (группой) учебное помещение (групповую), организовав предметное обучение и пребывание в строго закрепленном за каждым классом (группой) помещении. Исключить общение обучающихся и воспитанников из разных классов (групп) во время перемен и при проведении прогулок.
3. По возможности сократить число обучающихся и воспитанников в классе (группе).
4. Исключить объединение обучающихся и воспитанников из разных классов (групп) в одну группу продленного дня, не допускать формирование «вечерних дежурных» групп.
5. Исключить проведение массовых мероприятий.
6. Обеспечить проведение ежедневных «утренних фильтров» с обязательной термометрией (целесообразно использовать бесконтактные термометры) с целью выявления и недопущения в организации обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников с признаками респираторных заболеваний при входе в здание, исключив скопление детей и их родителей (законных представителей) при проведении «утреннего фильтра».
7. Установить при входе в здание дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.
8. Пересмотреть режим работы организации, в т.ч. расписание учебных занятий, изменив время начала первого урока (занятия) для разных классов и время проведения перемен, в целях максимального разобщения классов (групп).
9. Обеспечить незамедлительную изоляцию обучающихся и воспитанников с признаками респираторных заболеваний, до прихода родителей (законных представителей) или приезда бригады скорой помощи.
10. С учетом погодных условий максимально организовать пребывание детей и проведение занятий на открытом воздухе. Использовать открытую спортивную площадку для занятий физической культурой, сократив количество занятий в спортивном зале.
11. Проводить во время перемен (динамических пауз) и по окончании работы текущую дезинфекцию помещений (обработка рабочих поверхностей, пола, дверных ручек, помещений пищеблоков, мебели, санузлов, вентиляций кранов, спуска бачков унитазов). Дезинфицирующие средства использовать в соответствии с инструкциями производителя в концентрациях для вирусных инфекций.

12. Обеспечить дезинфекцию воздушной среды с использованием приборов для обеззараживания воздуха.

13. Обеспечить после каждого урока проведение в отсутствие обучающихся сквозного проветривания помещений и групповых помещений в отсутствие детей.

10. Обеспечить обработку обеденных столов до и после каждого приема пищи с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

11. Столовую и чайную посуду, столовые приборы после каждого использования дезинфицировать путем погружения в дезинфицирующий раствор с последующим мытьем и высушиванием либо мыть в посудомоечных машинах с соблюдением температурного режима.

12. Организовать работу персонала пищеблоков с использованием средств индивидуальной защиты (маски и перчатки).

13. Усилить контроль за организацией питьевого режима, обратив особое внимание на обеспеченность одноразовой посудой и проведением обработки кулеров и дозаторов.

14. Обеспечить постоянное наличие мыла, туалетной бумаги в санузлах для детей и сотрудников, установить дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.

15. Усилить педагогическую работу по гигиеническому воспитанию обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей). Обеспечить контроль за соблюдением правил личной гигиены обучающимися и сотрудниками.

II. Рекомендации по проведению экзаменов и итоговой аттестации.

1. Провести генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму мест проведения экзаменов до их начала и после завершения.

2. При проведении итоговой аттестации, экзаменов в общеобразовательных организациях при входе в здание обеспечить проведение обязательной термометрии с использованием бесконтактных термометров с целью выявления и недопущения обучающихся и персонала с признаками респираторных заболеваний.

3. Установить при входе в здание дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.

4. Составить график прихода на экзамен обучающихся и персонала в целях максимального разобщения обучающихся при проведении утренней термометрии.

5. Исключить скопление детей в зоне рекреации.

6. В местах проведения экзаменов обеспечить социальную дистанцию между обучающимися не менее 1,5 метров, зигзагообразную рассадку за партами (по 1 человеку).

7. Предусмотреть возможность оснащения помещений для проведения экзаменов оборудованием для обеззараживания воздуха, предназначенным для работы в присутствии детей.

8. Обеспечить персонал, присутствующий на экзамене средствами индивидуальной защиты (маски и перчатки).

9. Организовать питьевой режим с использованием воды в емкостях промышленного производства, в том числе через установки с дозированным розливом воды (куллеры, помпы и т.п.), обеспечив достаточное количество одноразовой посудой и проведение обработки кулеров и дозаторов.

Города и районы

Уфа

Челнинский, Алкинзатский,
Благоварский, Буздурский,
Дзельтинский, Кармаскалинский,
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,
Чекмагушский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Белобеевский, Алашлево-ский,
Бикбуллаган, Ермекеевский,
Мельниковский районы

Дуванский, Белометалловский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Джуринский,
Иглинский, Калтасинский,
Красношамарский, Пляульинский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,
Гафурийский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский
районы

Кумертау, Моложавский, Кугаринский,
Куюргазинский, Федоровский районы

Ишиморский, Абзелиновский, Бураевский
и Учалынский районы

Сибай, Баймакский, Зинануринский,
Зиляевский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал
на железнодорожному транспорту

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шифинка, 7
+7 (347) 267-85-00
fbuz@02.rosпотребнадzor.ru

р.п. Чишмы, Речная, 2А
+7 (34797) 2-12-91
2011802.rosпотребнадzor.ru

Туймазы, П. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-75-96
2021100.rosпотребнадzor.ru

Белобей, Волгоградская, 4П
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
1031802.rosпотребнадzor.ru

Зинск, Карзина, д. 16
+7 (34714) 3-35-98
2021100.rosпотребнадzor.ru

Нефтекамск, Социалистический, 10
+7 (34715) 4-26-69
2061802.rosпотребнадzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (3473) 43-68-00
1021802.rosпотребнадzor.ru

Хумартая, Гафурик, 29
+7 (3476) 4-38-85
2091802.rosпотребнадzor.ru

Белорецк, Пушкина, 6П
+7 (34792) 3-18-79
1101802.rosпотребнадzor.ru

Сибай, Кирова, 4А
+7 (34775) 7-79-73, +7 (34775) 2-38-35
2111802.rosпотребнадzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-62
2. gdtb@02.rosпотребнадzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка

«Грипп, коронавирус, другие
ОРВИ – поможет маска!

SESUFA.RU  VK.COM/SESUFA  @02.FBUZ

SESUFA.RU  VK.COM/SESUFA  @02.FBUZ

Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, надейте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСОМ И ДРУГИМИ ОРВИ

- 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, ПОС И ПОДБОРОДОК
- ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ПОСА, 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 ИНФЕКЦИИ

SESUFA.RU  VK.COM/SESUFA  002.FBUZ

SESUFA.RU  VK.COM/SESUFA  002.FBUZ

Города и районы

Уфа

Чишминский, Архангельский,
Благоварский, Буздякский,
Давлекановский, Кармаскалинский,
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,
Чекмагушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Белебеевский, Алашеевский,
Нижнеуфимский, Ермекеевский,
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Иглинский, Калтасынский,
Краснокамский, Янауловский районы

Стерлитамак, Сапават, Аургазинский,
Гафурийский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчянский,
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелетовский, Бурзянский
и Учалынский районы

Сибай, Баймакский, Зиянгуриновский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7
+7 (347) 287-85-00
fguz@02.rospotrebnadzor.ru

р.п. Чишмы, Ренкад, 2А
+7 (34797) 2-12-91
z01@02.rospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
z02@02.rospotrebnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.rospotrebnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18
+7 (34714) 3-35-98
z04@02.rospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34713) 4-26-69
z05@02.rospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (3473) 43-68-00
z07@02.rospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29
+7 (34761) 4-38-85
z09@02.rospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 6/1
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.rospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35
z11@02.rospotrebnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-82
Z_gdt@02.rospotrebnadzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка

«Гигиена при гриппе,
коронавирусной
инфекции и других
ОРВИ»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

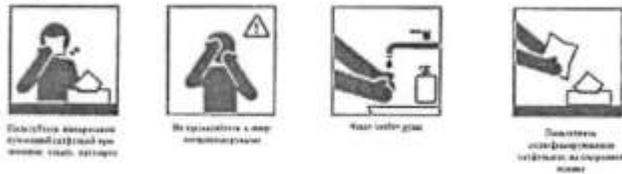
Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрочастицы его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирус. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхности, мелкие – легко выносятся в воздух и переносятся на расстоянии до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Гигиена при ОРВИ и гриппе



Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, пригородных поездов, пляжей, общественных зданий, магазинов, предприятий торговли, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему обильному увлажнению рук.
- После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос физиологическим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицами, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Скрывать прикрывать рукопожатия, поцелуй и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (прикрывать носовым платком).
- Если вы планируете поездку, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – использовать одноразовую маску, обязательно менять ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если его нет – ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, плинтусов, поверхностей.

Города и районы

Уфа

Чингилинский, Архангельский,
Благоварский, Буздихинский,
Давлекановский, Кармаскалинский,
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Багалинский,
Чекмагуловский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Белебеевский, Алкеевский,
Бижбулякский, Ермолаевский,
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Илшеевский, Калтасинский,
Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,
Гафурийский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский
районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский,
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бураевский
и Учалынский районы

Сибай, Баймакский, Змантуринский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7
+7 (347) 287-85-00
fguzi@02.rosпотребнадzor.ru

р.п. Чиншмы, Ялчная, 2А
+7 (34797) 2-17-91
204@02.rosпотребнадzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
102@02.rosпотребнадzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
103@02.rosпотребнадzor.ru

Бирск, Калынина, д.1В
+7 (34714) 3-35-98
105@02.rosпотребнадzor.ru

Нефтекамск, Сципалитическая, 10
+7 (34713) 4-26-69
106@02.rosпотребнадzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (3473) 43-68-00
107@02.rosпотребнадzor.ru

Кумертау, Габуев, 29
+7 (34761) 4-38-85
109@02.rosпотребнадzor.ru

Белорецк, Пушкина, 6/1
+7 (34792) 3-18-79
110@02.rosпотребнадzor.ru

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-31
111@02.rosпотребнадzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-82
Z_gdt@02.rosпотребнадzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка

«Грипп, коронавирусная
инфекция и другие острые
респираторные вирусные
инфекции (ОРВИ)»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



02.FBUZ

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевших людей.

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается.

Ежегодно от осложнений гриппа погибает тысячи человек.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен возвращать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело поражаются инфекцией дети и пожилые люди, для тех возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данными вирусами, а для пожилых людей, таких, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Группы риска

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхитальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля, разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Носит (возможно)

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологий плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Антибиотики

Принимать антибиотики в первые дни заболевания – большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотик назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений – опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Профилактика

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Прислушайтесь к здоровому образу жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встрече
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

Города и районы

Уфа

Чишминский, Архангельский,
Благоварский, Буздякский,
Даллекановский, Кавмасалинский,
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,
Чекимагушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Ермекеевский,
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Ишимевский, Калтасынский,
Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Саяват, Аургазинский,
Гафурийский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугаринский,
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бурзянский
и Учалынский районы

Сибай, Баймакский, Зиянчуринский,
Зиянчуринский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шифера, 7
+7 (347) 267-85-00
fguz@02.rosptrebнадzor.ru

р.п. Чишма, Речная, 2А
+7 (34797) 2-12-91
z01@02.rosptrebнадzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
z02@02.rosptrebнадzor.ru

Налибай, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.rosptrebнадzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18
+7 (34714) 3-35-98
z04@02.rosptrebнадzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34714) 4-26-69
z06@02.rosptrebнадzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 7А
+7 (3473) 43-68-00
z07@02.rosptrebнадzor.ru

Кумертау, Гафури, 29
+7 (34761) 4-38-85
z09@02.rosptrebнадzor.ru

Белорецк, Пушкина, б/п
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.rosptrebнадzor.ru

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-68-85
z11@02.rosptrebнадzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-87
z_пдт@02.rosptrebнадzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка

«Профилактика гриппа и
коронавирусной инфекции»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Наруом гриппа и коронавирусной инфекцией вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предраспоожены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Частая и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 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 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются 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 излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. 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.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- 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.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, от-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же

маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставая зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностью маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она неэффективна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ? высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомами: головные боли, мышечная боль, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

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

Вызовите врача.

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

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

Часто проветривайте помещение.

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

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Регистрационная информация о документе

Администрация ГО г. Уфа РБ

01-02-22924 от 07.09.2020

Контрольная дата:

Резолюция:

Мустафин Ульфат

Мансурович

Сулейманова Алина Наильевна

б/р

Администрация ГО г. Уфа РБ

01-02-22924 от 07.09.2020

Контрольная дата: