

Информация о новой коронавирусной инфекции



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



egon.rospotrebnadzor.ru



ПРО КОВИД-19

КОВИД-19 — ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ. ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



КАК ОН ЖИВЕТ?

ЕГО ДОМ - ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА: ЗДЕСЬ ОН РАЗМНОЖАЕТСЯ И ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ
ЕГО ЦЕЛЬ - ПРОБРАТЬСЯ ВНУТРЬ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ЗАРАЖЕНИЕ
ГЛАЗА, НОС И РОТ - ДВЕРИ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ОН МОЖЕТ ВОЙТИ



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?



ВИРУС ПУТЕШЕСТВУЕТ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ ВОДЫ,
КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ ПРИ РАЗГОВОРЕ, КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ЕСЛИ ИХ ВДОХНУТЬ - МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ
ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ,
ДВЕРНЫХ РУЧКАХ, ИГРУШКАХ И ДРУГИХ ПОВЕРХНОСТЯХ
ЕСЛИ ИХ ПОТРОГАТЬ - МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ



КАК НЕ ПУСТИТЬ ВИРУС ВНУТРЬ?



ПЛАН ЗАЩИТЫ

- МОЙ РУКИ С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА И УЛИЦЫ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ ИЛИ ПЛАТКОМ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ДЕРЖИСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТЕХ, КТО ЧИХАЕТ ИЛИ КАШЛЯЕТ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ



**ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ УЖЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ**

egon.rospotrebnadzor.ru



РАССКАЖИ МНЕ ПРО КОВИД!



ЧТО ТАКОЕ COVID-19?

- ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



- 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

egon.rospotrebnadzor.ru

COVID-19

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

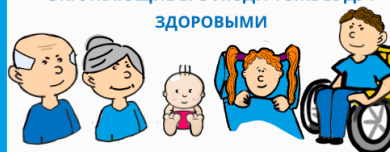


ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

- 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



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

СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ САНИТАЙЗЕРОМ (С СОДЕРЖАНИЕМ СПИРТА НЕ МЕНЕЕ 60%) ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ПОТЕНЦИАЛЬНО - ОПАСНЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ И ПРЕДМЕТАМ !

egon.raspotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ **ЗАЩИТИ СЕБЯ**

- З**АКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- А**НТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ
- Щ**ЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ
- И**ЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ
- Т**ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ
- И**СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

COVID-19



ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ

ЗАБОЛЕЛ



- ИЗБЕГАЙТЕ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМ
- ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ, ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИММУНИТЕТ...) И/ИЛИ ВЫ СТАРШЕ 65 ЛЕТ-ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УХОДА ЗА ЗАБОЛЕВШИМ
- И ЗАБОЛЕВШИЙ, И УХАЖИВАЮЩИЙ ЗА НИМ ЧЕЛОВЕК, ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ САМОЛЕЧЕНИЯ



COVID-19

- СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА
- ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ, НЕ МЕНЕЕ 2 x -3 x РАЗ В ДЕНЬ
- ОБРАБАТЫВАЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- НЕ ТРОГАЙТЕ СВОИ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ
- ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА

egon.rospotrebnadzor.ru



САНИТАЙЗЕР

COVID-19

ИЛИ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК, – СОВРЕМЕННОЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО НА ОСНОВЕ СПИРТА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

- ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РЕЕСТРЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА (САЙТ [FP.CRC.RU](http://fp.crc.ru))
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ДЕЙСТВИЯ, ЕСТЬ АКТИВНОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ВИРУСОВ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ С ВИРУСАМИ)
- В СОСТАВЕ НЕ МЕНЕЕ 60% СПИРТА (МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СПИРТА НЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ)



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ИЗУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ (ВНИМАНИЕ НА ВРЕМЯ ЭКСПОЗИЦИИ И КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОДНОКРАТНОЙ ОБРАБОТКИ РУК)
- ТЩАТЕЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РУКИ ПОЛНОСТЬЮ (ЛАДОНИ, МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ)
- ВТИРАТЬ СРЕДСТВО ДО ПОЛНОГО ВЫСЫХАНИЯ, НО НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЬ ПРОЦЕДУРУ)

egon.rospotrebnadzor.ru



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



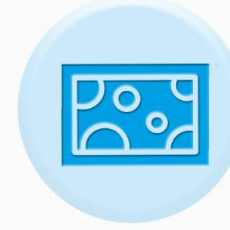
ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

egon.rospotrebnadzor.ru



10 СОВЕТОВ

COVID-19

ПО СЕМЕЙНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

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 ПЕРЕЕДАНИЯ
- 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

egon.rospotrebnadzor.ru



КОРОНАВИРУС

COVID-19

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 ПЕРЕОДЕНЫТЕСЬ

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

egon.rospotrebnadzor.ru

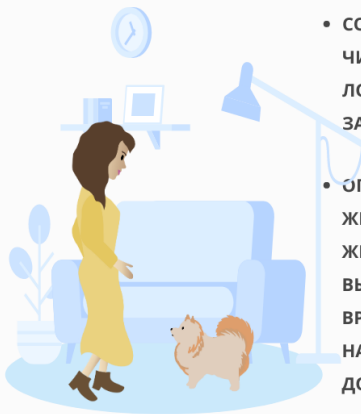


ЕСЛИ В ДОМЕ

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

egon.rospotrebnadzor.ru



ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ

МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

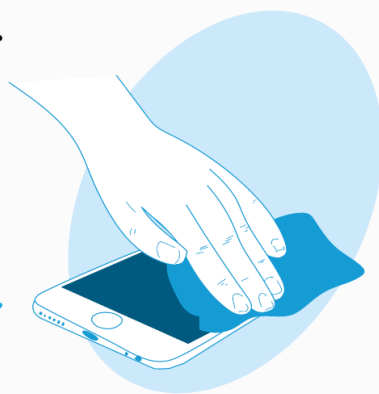
APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ САЛФЕТКАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ С 70% СОДЕРЖАНИЕМ ИЗОПРОПИЛОВОГО СПИРТА.

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



egon.rospotrebnadzor.ru

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. ЦЕЛЕСОБРАЗНО 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!



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 ПОЗВОЛЯТЬ 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



• 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

egon.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

ПРАВИЛЬНО



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



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!

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

egon.rospotrebnadzor.ru



МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

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



egon.rospotrebnadzor.ru



МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ?

1

КОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

- ЕСЛИ ВЫ ВПЕРВЫЕ КОНТАКТИРУЕТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ГРУППОЙ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, МАГАЗИНАХ, ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ОСОБЕННО ПРИ БОЛЬШОМ СКОПЛЕНИИ ЛЮДЕЙ
- ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУПП РИСКА (ВОЗРАСТ 65+, НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И Т.Д.), ЕСЛИ ВЫ САМИ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА
- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕВАЕТЕ

НАДЕВТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВОЗМОЖНОЙ ИНФЕКЦИИ И ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ

2

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕВАТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ВАШЕМУ ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

3

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 ЧАСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

4

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



egon.rospotrebnadzor.ru



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 ЗАГРЯЗНИТЬ 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



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, ПРЕДПОЧТИТЕ ОТДАВАЙТЕ ЗЕРНОВЫМ, 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 СЛАДОГО 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

egon.rospotrebnadzor.ru



КАК СОХРАНИТЬ

ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

COVID-19

ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

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

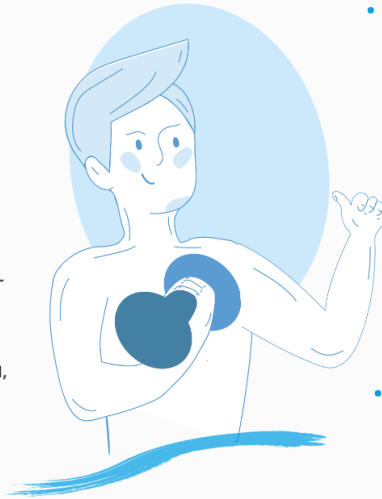
ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА, ТАНЦЫ, ИГРЫ С ДЕТЬМИ И ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ, ТАКИХ КАК УБОРКА ДОМА И УХОД ЗА САДОМ, ПОЗВОЛЯТ ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- **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

egon.rospotrebnadzor.ru