

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного 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 осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ. СИМПТОМЫ ПОЛЛИНОЗА



- насморк
- першение в горле
- покраснение глаз
- слезотечение, зуд

КАК ОТЛИЧИТЬ ОТ СИМПТОМОВ ПРИ COVID-19



- нет повышения температуры;
- нет выраженной слабости, утомляемости;
- нет болей в мышцах;
- нет кашля (кроме пациентов с бронхиальной астмой);
- нет одышки (кроме пациентов с бронхиальной астмой)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ



1. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



2. ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА,
НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ



3. ПРИ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ
ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩЬЮ

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



несколько смен

1. РАЗДЕЛИТЬ
РАБОЧИЕ ПОТОКИ



2. ОБРАБОТКА РУК
АНТИСЕПТИКАМИ



3. КОНТРОЛЬ
ТЕМПЕРАТУРЫ



4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА
ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ



5. КОНТРОЛЬ
КАРАНТИНА



6. ИНФОРМИРОВАНИЕ
РАБОТНИКОВ



каждые 2 часа

7. УБОРКА
ПОМЕЩЕНИЙ



мин. на 5 дней

8. НАЛИЧИЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ
СРЕДСТВ



по возможности

9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ
ВОЗДУХА



10. ОГРАНИЧЕНИЕ



при наличии
столовой

11. ПОСУДА
ОДНОКРАТНОГО
ПРИМЕНЕНИЯ



12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



изоляция
на 14 дней

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ
БЛИЗКОГО КРУГА



2. ОБСЛЕДОВАНИЕ
ДАЛЬНЕГО КРУГА



каждые 2 часа

3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ
ПОМЕЩЕНИЯ



несколько смен

4. ВВЕДЕНИЕ
ОСОБОГО РЕЖИМА



5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ
ПИТАНИЯ



6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ
ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

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
- Контакта с домашними и любимыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

В период карантина неизбежно придется больше времени проводить дома, люди меньше двигаются и тратят меньше энергии. Чтобы не набрать лишние килограммы, к составлению ежедневного меню необходимо подходить рационально. Следует помнить, что лишний вес может стать причиной многих заболеваний, например, сахарного диабета II типа. Не рекомендуется делать запасы и приобретать продукты впрок. Продовольственные магазины работают в постоянном режиме и поддерживают неснижаемый запас основных продуктов питания. В просроченных крупах, орехах, сухофруктах могут завестись амбарные вредители (пищевая моль и др.) и нанести вред здоровью.

ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНАХ



- В первую очередь необходимо уточнить, какие продукты уже есть у вас дома и составить список с учетом рекомендуемых суточных норм потребления. При планировании важно соблюдать принципы сбалансированного рациона питания.

- В магазине ручку торговой тележки или корзины необходимо протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.
- Сначала необходимо выбрать продукты, которые хранятся при комнатной температуре.

- Скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер выбирают в самую последнюю очередь.

- Отдавайте предпочтение упакованным продуктам, особенно, если планируете употреблять их без термической обработки.

- Внимательно осмотрите упаковку товара, обратите внимание на сроки годности и состав, чтобы не приобрести продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

- Важно обратить внимание в каких условиях продукция хранится в магазине и соответствуют ли они температурным режимам указанным производителем. Если температура хранения в месте реализации выше указанной производителем лучше отказаться от покупки.

- Помните о принципах соблюдения товарного соседства. Готовые к употреблению продукты не должны размещаться на одной полке с сырыми продуктами, это может вызвать загрязнение готовой продукции и в дальнейшем привести к пищевому отравлению или кишечной инфекции у потребителя. Эти же правила распространяются при размещении продуктов в продовольственной тележке и при переключивании их в сумки и пакеты на кассе.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ



СРОК ГОДНОСТИ



ДИСТАНЦИОННОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ



В условиях карантина актуальны системы заказов продуктов из магазинов и готовой еды на дом. Какой из способов больше подходит в той или иной ситуации, решать вам. Главное — соблюдать элементарные правила.

- Вымойте руки до того, как вы откроете пакет с едой или продуктами, так как вы держали в руках деньги, прикасались к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карточку курьеру.

- Если вы заказали на дом скоропортящиеся пищевые продукты, их должны привезти в сумке-холодильнике или в термопакете. Если это требование при доставке не выполнено, вы можете отказаться от покупки, так как при доставке не была обеспечена необходимая температура хранения продуктов.

- Внимательно проверьте сроки годности, целостность упаковки, отсутствие вмятин и бомбажа (вздувшихся крышек) на металлических консервных банках. Даже небольшая вмятина может привести к образованию трещины в стенке банки и нарушить ее герметичность или будет способствовать попаданию солей тяжелых металлов в продукт, а это может привести к пищевому отравлению. Чтобы этого не произошло, вы можете вернуть испорченный товар продавцу.

- На овощах и фруктах должны отсутствовать признаки увядания, плесень и гниль. Такие продукты считаются испорченными и непригодными в пищу. В это случае вы также можете отказаться от товаров в заказе.

- Не допускается доставка в одном пакете сырой и готовой к употреблению продукции. Сырое мясо, птица, рыба должны быть упакованы отдельно от овощей, фруктов, гастрономической и бакалейной продукции. Оптимальным будет упаковка в разные пакеты каждой товарной группы, в том числе группы промышленных товаров.

- Если услуга оказана некачественно или вам доставили испорченные продукты, вы можете оставить обращение на сайте Роспотребнадзора с указанием данных предприятия торговли и допущенных им нарушений.



ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витамино-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

БАД (витамино-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)



ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокодержавные напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые)
- Жирные сорта сыра
- Жирные сорта мяса
- Фаст-фуд. Чипсы
- Майонез

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы - 190 г)

Режим питания: три основных приема пищи и 1-2 перекуса.

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**

COVID-19

КОМУ НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС ?

СИМПТОМЫ

- слабость
- повышение температуры
- затрудненное дыхание
- сухой кашель
- головная боль



1. ВСЕМ, кто вернулся из стран, где идёт вспышка COVID19, и имеет симптомы болезни. Врач возьмёт анализ на дому.



2. ВСЕМ, кто контактировал с заразившимися COVID19, и находится под наблюдением. Врач возьмёт анализ на дому или в стационаре.



3. ВСЕМ, кому поставили диагноз «пневмония». Врач возьмёт анализ в стационаре.

ВАЖНО:

Решение о необходимости анализа принимает только врач. Анализ на коронавирус проводят методом ПЦР (полимеразная цепная реакция). Анализ выявит вирусные частички. Для исследования берут носоглоточную слизь или другие биологические жидкости.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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