

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Май 2020 COVID-19

Выпуск 2



*Издается с 2015 года раз в квартал (в электронном виде)*

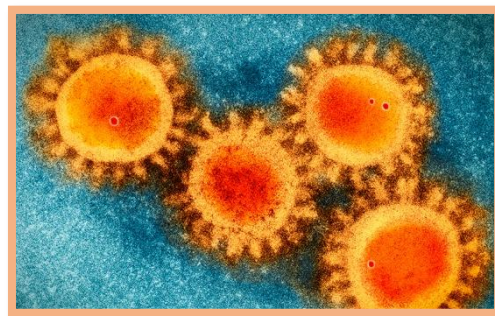
**В этом Выпуске:**

Основное о новой коронавирусной инфекции – COVID-19 .....	3
Мытье рук – основная мера профилактики.....	5
Социальное дистанцирование .....	6
Респираторный этикет .....	8
Как правильно использовать маски?.....	9
Как правильно носить одноразовые перчатки?.....	10
Чем и как обрабатывать смартфон от коронавируса? .....	12
Порядок самоизоляции .....	13
Как питаться во время пандемии коронавируса? .....	14
Как правильно убирать в квартире во время эпидемии коронавируса?.....	16
Как правильно ходить в магазин во время эпидемии? .....	18
Профилактика коронавируса у детей.....	20
Рекомендации для лиц пожилого возраста по профилактике коронавируса .....	21
Памятка пациентам поликлиник .....	22
Как минимизировать риск распространения коронавируса в трудовом коллективе? .....	23
Как справиться со стрессом во время пандемии? .....	25



## Основное о новой коронавирусной инфекции – COVID-19

**Коронавирусная инфекция COVID-19** – это острая респираторная вирусная инфекция, осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой жизнеугрожающее воспалительное поражение легких или дыхательную недостаточность, с риском смертельного исхода заболевания.



Передача инфекции происходит воздушно-капельным путём при чихании или кашле от одного человека к другому. Возможен контактно-бытовой путь передачи.

### Основные симптомы:

- 🌸 повышение температуры тела (чаще 38-39° С)
- 🌸 кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- 🌸 ощущение сдавленности в грудной клетке
- 🌸 одышка
- 🌸 мышечная и головная боль

Заболевание может начинаться также с появления жидкого стула, тошноты, рвоты, снижения аппетита.



### Профилактика заражения и распространения респираторной вирусной инфекции:

- ⚠️ регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептическим средством;
- ⚠️ избегайте тесного контакта (менее 1,5 метра) с заболевшими людьми, у которых кашель или высокая температура тела;
- ⚠️ старайтесь не прикасаться немытыми руками к носу, рту и глазам;
- ⚠️ при кашле или чихании прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или согнутым локтем с последующим обязательным мытьём рук;
- ⚠️ воздержитесь от посещения мест большого скопления людей в период массовых заболеваний.

При появлении симптомов заболевания, которые появились в течение 14 дней после возвращения из страны, где регистрируются случаи коронавирусной инфекции COVID-19 необходимо:

- ⊕ остаться дома
- ⊕ вызвать бригаду скорой медицинской помощи
- ⊕ при вызове информировать медицинский персонал о странах пребывания и дате возвращения.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Всегда мойте руки перед едой. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).



# Защити себя и своих близких от коронавируса

Регулярно мой **руки** с **мылом** и **водой** не менее **20 сек.**



**Прикрывай рот и нос** салфеткой или локтем при **чихании** и **кашле**. Не трогай лицо грязными руками.



**Воздержись от близкого контакта** с людьми, у которых есть симптомы простуды. Соблюдай дистанцию 1,5- 2 метра.



Если у тебя температура, кашель и затрудненное дыхание, **немедленно обратись к врачу**. Если ты приехал из-за границы и у тебя есть симптомы - **вызывай скорую!**



## Мытье рук – основная мера профилактики

Мытье рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

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 и нажать на кнопку сливного бачка.

### Когда мыть руки?

До	После
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приготовления еды</li> <li>2. Приема пищи</li> <li>3. Надевания контактных линз и нанесения макияжа</li> <li>4. Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам</li> <li>5. Проведения манипуляций медицинского характера</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приготовления еды</li> <li>2. Обработки загрязненного белья</li> <li>3. Ухода за больными</li> <li>4. Уборки и работы по дому и в саду</li> <li>5. Кашля, чихания или рвоты</li> <li>6. Контакта с домашними и любыми другими животными</li> <li>7. Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях</li> <li>8. Занятий спортом</li> <li>9. Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран</li> <li>10. Посещения туалета</li> <li>11. Контакта с деньгами</li> <li>12. Работы за компьютером</li> <li>13. Поездки в транспорте</li> </ol>



*Мойте руки и будьте здоровы!*

## Социальное дистанцирование

**Социальное дистанцирование** – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

**Цель социального дистанцирования** – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.



### Основные рекомендации по социальному дистанцированию:

1. **Не выходите из дома**, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг).

2. **Не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным** (библиотек, музеев, кинотеатров, театров и других общественных мест). Дети могут выходить только с семьей. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.

3. **Воздержитесь от посещения занятий в кружках**, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. В случае, если Вы продолжаете спортивные занятия, убедитесь, что численность группы не превышает 5 человек и во время занятий соблюдается расстояние 1,5-2 м между людьми.

4. **Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи**. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.

5. Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры: **удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь**; каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (помещения); выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса); обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.



6. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, нужно **сократить контакты с другими людьми** и сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга.

7. Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечнососудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания). **Вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно**. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.

8. В случае необходимости получения медицинской помощи, желательно использовать **дистанционные медицинские услуги**, без посещения поликлиники.

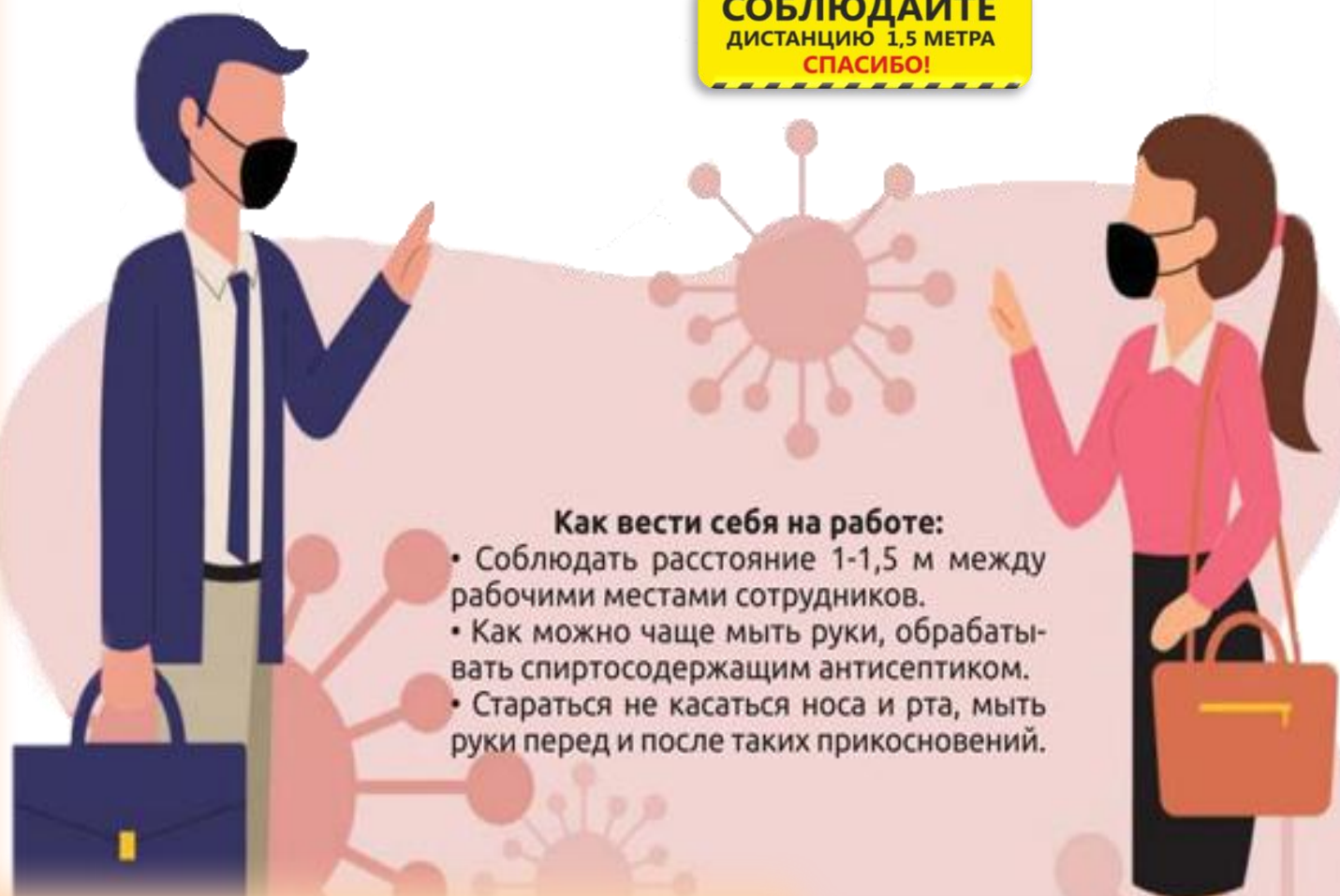
В каких случаях можно выходить из дома?	Как вести себя после выхода из дома?
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если требуется получение срочной медицинской помощи.</li> <li>2. Необходимость посещения места работы.</li> <li>3. Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).</li> <li>4. Для проведения одиночной прогулки.</li> <li>5. Пользоваться лифтом следует в одиночку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).</li> <li>2. Избегать общественного транспорта.</li> <li>3. В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.</li> <li>4. Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.</li> </ol>



### Как вести себя на работе?

1. Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.
2. Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).
3. Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.
4. Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки

**СОБЛЮДАЙТЕ**  
ДИСТАНЦИЮ 1,5 МЕТРА  
**СПАСИБО!**



## Респираторный этикет






«Респираторный этикет» это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний, в том числе и коронавирусной инфекции.

Респираторные вирусы, вызывающее множество острых респираторных заболеваний, а также вирусы гриппа распространяются, главным образом от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании.



Человек становится заразным для окружающих еще во время инкубационного периода. То есть, внешне зараженный человек может выглядеть вполне здоровым. Но когда больной человек зевает или кашляет, возбудители заболевания попадают в окружающий воздух. Если прикрыть рот рукой, возбудители заболевания попадают на руку и могут легко передаться окружающим через руки, приветственные рукопожатия, а также через предметы, с которыми мы соприкасаемся чаще всего (например, дверные ручки, игрушки, мобильные телефоны и т.д.). Возбудители заболевания распространяются при прикосновении загрязненной микробами рукой к носу, рту или глазам. Такой вид заражения называется **контактным**. Вирусы распространяются и капельным путем при зевании и кашле, для заражения расстояние между людьми должно быть **менее 1,5-2 метра**.

### Правила респираторного этикета:

-  при кашле и чихании необходимо применять одноразовые бумажные платки(салфетки), которые выбрасывают сразу после использования;
-  при отсутствии одноразовой салфетки, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода. Помните, что на руки попадают микробы и вирусы буквально со всего – з вашего носа, рук знакомых при рукопожатиях, поручней в автобусе, дверных ручек, денег, банковских карт и т.д.;
-  важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
-  избегайте нахождения в местах скопления людей, не стесняйтесь использовать маски (в поликлинике, автобусе, магазине). Маска важнее для больного! При нахождении в закрытых помещениях с кашляющими и чихающими людьми старайтесь держаться от них на расстоянии не менее 1,5-2 метра;
-  Если избежать заболевания не удалось – оставайтесь дома и обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.



✗ НЕПРАВИЛЬНО



✗ НЕПРАВИЛЬНО



✓ ПРАВИЛЬНО



✗ НЕПРАВИЛЬНО








## Как правильно использовать маски?

Маски нужны, чтобы не усугубить состояние заболевшего человека и не заразить окружающих. Но носить их необходимо и здоровым людям. Это поможет не подхватить вирус. Маска удерживает значительную часть вирусных частиц кашляющего или чихающего человека, и опасность инфицирования снижается.





### Если Вы используете одноразовую медицинскую маску, то:

-  плотно прижимайте ее к лицу;
-  не трогайте внешнюю сторону руками;
-  меняйте каждые 2-3 часа или при намочении;
-  после использования не подвергайте маску обработке, а упакуйте в отдельный пакет и выбросьте как обычный бытовой мусор;
-  после утилизации обязательно вымойте руки.



### В случае, когда Вы носите марлевую или тканевую маску:

-  меняйте ее раз в 2-3 часа или при намочении;
-  для повторного использования постирайте маску с моющим средством, обработайте паром и затем прогладьте утюгом.

**Помните! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (самоизоляция, частое мытье рук, дезинфекция).**

#### Как одевать маску?



#### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

**СЛЕДУЕТ** →



Помните, что сама по себе маска не может обеспечить защиты от COVID-19. Держитесь на расстоянии не менее одного метра от окружающих, проводите тщательную и регулярную гигиеническую обработку рук, даже если вы пользуетесь маской.

#### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

**НЕ СЛЕДУЕТ** →



Помните, что сама по себе маска не может обеспечить защиты от COVID-19. Держитесь на расстоянии не менее одного метра от окружающих, проводите тщательную и регулярную гигиеническую обработку рук, даже если вы пользуетесь маской.

## Как правильно носить одноразовые перчатки?

Выбирать одноразовые резиновые перчатки для похода в магазин или аптеку следует **точно по размеру** - они должны плотно прилегать к рукам. Но при этом не сковывать движений. Как вариант, можно взять перчатки на один размер больше - тогда их будет проще снимать.



Из материалов лучше отдать предпочтение перчаткам из нитрила. Он отличается прочностью, эластичностью и, что важно, не вызывает аллергических реакций. Подкладка в идеале должна быть выполнена из хлопка. Это сохранит руки сухими в течение всего времени носки. От перчаток, выполненных из латекса, лучше отказаться. При проведении обработки кожным антисептиком, спиртом, перчатки из латекса утрачивают свои защитные свойства, становятся тоньше и более проницаемы для микроорганизмов. Хотя для недолгого посещения общественных мест вполне подойдут.

Носить одноразовые перчатки, так же как и медицинские маски, рекомендуется **не более двух часов**. Надевать их повторно нельзя. Перчатки следует выкинуть сразу после снятия. В этом случае нужно придерживаться пошаговой инструкции:

- 👉 первую перчатку берут за внешнюю часть в области ладони и стягивают вниз, выворачивая наружу (при этом снятая перчатка должна остаться в руке с перчаткой, которую еще не сняли).
- 👉 вторую перчатку начинают снимать изнутри, просунув палец под манжет, и выворачивают наизнанку так, чтобы первая перчатка оказалась внутри второй;
- 👉 в свернутом виде перчатки отправляются в мусорную корзину;
- 👉 после этого необходимо тщательно вымыть руки с мылом, дополнительно обработать их антисептиком.

Альтернативой одноразовым резиновым перчаткам могут стать **тканевые**. Их после похода в магазин нужно вымыть с мылом, причем, не снимая с рук. Затем перчатки нужно снять и отправить в стиральную машину, выбрав режим температуры не выше 60 градусов. Не подойдут для защиты кожаные перчатки - материал не выдержит обработки дезинфицирующими средствами.

При этом относиться к ношению перчаток следует без фанатизма. Их использование во время посещения магазина или аптеки - лишь способ почувствовать, что есть дополнительная защита. В повседневной жизни достаточно соблюдать простые правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом после возвращения с улицы и обрабатывать их антисептиком. Одноразовые перчатки, в первую очередь, нужны медикам, которые находятся в непосредственном контакте с зараженными пациентами.





Перед тем, как надеть перчатки, вымойте руки.



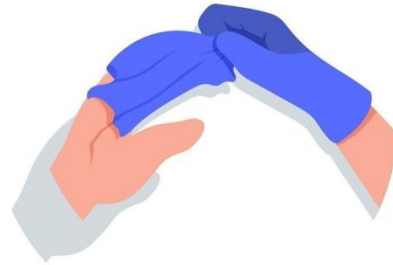
Будучи в перчатках, не касайтесь лица, волос и открытых участков кожи.



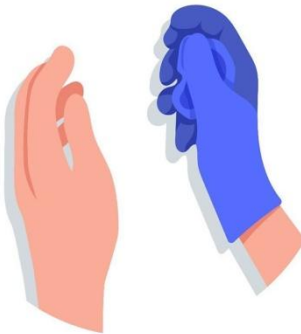
Снимайте перчатки осторожно - так, чтобы не касаться кожи внешней стороной перчаток: оттяните перчатку на запястье большим пальцем другой руки.



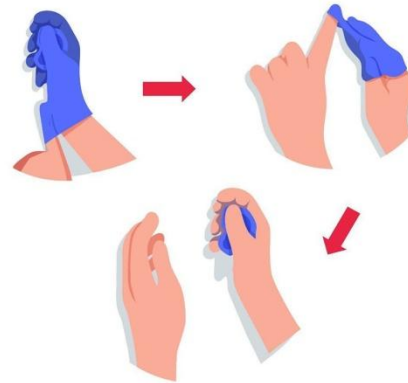
Снимайте перчатку, выворачивая её загрязнённой стороной внутрь.



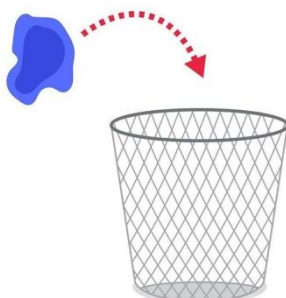
Держите снятую перчатку безопасно, только за её внутреннюю сторону.



Также аккуратно, не прикасаясь к внешней загрязнённой стороне, снимите перчатку с другой руки.



Выбросьте использованные перчатки в мусорную корзину. Используйте перчатки только однократно.



Вымойте руки после снятия перчаток.



## Чем и как обрабатывать смартфон от коронавируса?

Эпидемия коронавируса COVID-19, кажется, уже приучила человечество тщательно мыть руки после посещения общественных мест и меньше трогать руками лицо. Однако далеко не все пока усвоили другой полезный навык — дезинфицировать свои гаджеты, в частности гаджет, который мы берем в руки по сотне раз за день и часто прикладываем к лицу — **смартфон**.



Коронавирус при комнатной температуре может прожить на металле, стекле, керамике и пластике несколько дней, сохраняя способность к заражению. Вирус может попасть на телефон двумя путями: или вместе с мельчайшими каплями, когда заболевший человек кашляет, или с ваших же рук, которыми вы до этого трогали другие поверхности вроде дверных ручек, кнопок лифта и т.п.

### Чем обрабатывать смартфон от коронавируса?

Из наиболее распространенных в быту средств с коронавирусом хорошо справляются этиловый ( $C_2H_5OH$ ) и изопропиловый ( $C_3H_7OH$ ) спирт, перекись водорода ( $H_2O_2$ ) и гипохлорит натрия ( $NaClO$ ).

При этом изопропиловый спирт считается наименее вредным для олеофобного покрытия экрана большинства гаджетов — того самого, которое позволяет пальцам легко скользить по экрану и препятствует тому, чтобы весь экран покрывался отпечатками пальцев. Поэтому лучше использовать именно его (в виде спрея или влажных салфеток).

Этанол и перекись водорода можно иметь в виду как запасной, но нежелательный вариант — на крайний случай. При частом использовании они запросто могут попортить олеофобное покрытие. Да и при однократном тоже, на самом деле, могут — зависит от покрытия, но вы же наверняка не хотите проверять, насколько оно у вас устойчиво к воздействию этих веществ.

Оптимальная концентрация изопропанола — **70-80%**. Более чистый спирт слишком быстро испаряется, а для наилучшего результата дезинфицирующий раствор должен провести на поверхности около минуты. Чем меньше концентрация, тем меньше эффективность. Так что использовать составы с содержанием спирта менее 70%, то есть, скажем, водку вместо этилового спирта или автомобильную стеклоомывающую жидкость вместо изопропилового, не стоит.

Разумеется, не стоит лить дезинфектор в разъемы, динамики и другие отверстия в корпусе телефона, даже если он водозащищенный. Лучше всего взять ватный диск, пропитать его той жидкостью, которой вы собираетесь пользоваться, и со всех сторон обработать смартфон этим диском. Не надо сильно нажимать, просто аккуратно протрите все поверхности смартфона.

Вещества вроде хлоргексидина или мирамистина не слишком помогают от коронавируса, поэтому в текущей ситуации для дезинфекции не совсем подходят.

Протирать смартфон рекомендуется каждый раз, когда вы возвращаетесь с улицы.



## Порядок самоизоляции

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

**Режим самоизоляции рекомендован для:**

- ☀️ граждан, которые прибыли на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней, из эпидемически неблагополучной страны по инфекции, вызванной коронавирусом;
- ☀️ граждан, находившихся в вероятном (недлительном, непродолжительном) контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией.



**В случае самоизоляции на дому Вам необходимо:**

- ☀️ **оставаться дома** в течение 14 дней. **Не следует посещать** место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);
- ☀️ **максимально ограничить любые контакты**, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;
- ☀️ **минимизировать контакты с пожилыми людьми** (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. В случае крайней необходимости контакта с вышеуказанными лицами Вам необходимо использовать медицинскую маску;
- ☀️ **мыть руки с мылом** тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;
- ☀️ **как можно чаще проветривать** помещение, где Вы находитесь, **проводить влажную уборку** в помещении;
- ☀️ **использовать одноразовые** носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

**Если Вы в квартире не один:**

- 🏠 у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;
- 🏠 при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;
- 🏠 стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
- 🏠 при перемещении по квартире – используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

# #ПУЧШЕДОМА



## Как питаться Во Время пандемии коронавируса?

Все медики сходятся во мнении, что хороший иммунитет может помочь не заболеть вирусными или бактериальными заболеваниями или перенести их в более легкой форме. За иммунитет в большей степени отвечает **кишечник**, поэтому именно правильное и сбалансированное питание — залог устойчивости организма к различным вирусам.



### Так какие же продукты следует включить рацион, чтобы укрепить свое здоровье?

Эксперты считают, что лучший способ защитить свой организм от любых вирусов — это составить правильную диету. Она должна включать достаточное количество питательных веществ, витаминов и минералов, включая группы С, D, а также В6, В12, цинк, медь, железо, необходимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. А источниками витаминов А, С, В и Е, а также цинка, селена и меди, которые хорошо защищают организм от патогенов, являются фрукты и листовые овощи.

Также доказано, что потребление фруктов и растительных продуктов, содержащих полифенолы, позволяют снизить воспалительные процессы в организме и предотвратить иммунную дисфункцию. Самые известные источники полифенолов — черный чай, шоколад, оливки, травы и специи, орехи, яблоки, цитрусовые, бобы и т. д.



Диетологи также рекомендуют особое внимание уделить **овощам**. Выбор овощей в ранний весенний период очень ограничен, но следует помнить, что выбирать нужно только те овощи, в которых вы уверены. Не сезонные овощи, выращенные в теплицах на нитратах, больше навредят, чем принесут пользу.

Самые полезные овощи для укрепления иммунитета — свекла, брокколи, черная редька,

морковь, цветная капуста.

Также уже давно известно, что люди, потребляющие большое количество овощей и фруктов, живут намного дольше тех, кто их ест мало.

Не стоит также забывать про **ягоды**. Концентрация микроэлементов, обладающих иммуномоделирующим эффектом, в них просто зашкаливает. Лучше всего кушать чернику, малину, черную смородину, вишню, виноград.

Если говорить о белках, то рекомендуется особое внимание уделять потреблению **рыбы и фасоли**. Чтобы помочь организму бороться с простудами и сезонными заболеваниями, рекомендуется потреблять рыбу не реже двух раз в неделю.

Еще один продукт, на который диетологи рекомендуют обратить сейчас внимание, это **овес**. Как и другие богатые бета-глюканами злаки, овёс укрепляет иммунитет. Исследования показали, что бета-глюканы действуют как иммуномодуляторы и помогают сбалансировать иммунную систему. Из круп наиболее полезны **гречка и овсянка.**

В период укрепления иммунитета попробуйте готовить блюда с применением таких масел, как **ореховое, тыквенное, виноградное.** Они очень богаты на «Омега-3».

Эксперты также советует пить в этот период побольше **жидкости**. Но не стоит насильно заливать в себя воду литрами, если пить не хочется, это может быть чревато проблемами с почками.

Что касается эффективности чеснока в борьбе с коронавирусом, о чем сейчас многие пишут в интернете, то это только миф. Эксперты Всемирной организации здравоохранения отмечают, чеснок действительно полезен для здоровья, но его эффективность в качестве средства профилактики и борьбы с коронавирусом не подтверждена.

**Укрепление иммунитета** — это действительно крайне важно. Но все ваши усилия будут сведены к нулю, если вы не будете придерживаться основных правил поведения во время карантина. Работайте удаленно, поменьше контактируйте с людьми, позаботьтесь, чтобы ваши близкие сделали то же самое — только в таком случае у коронавируса не останется никаких шансов до вас добраться.

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



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



## Как правильно убирать в квартире во время эпидемии коронавируса?

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.



### 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

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.

### 10. Раковины

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой.

### 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.

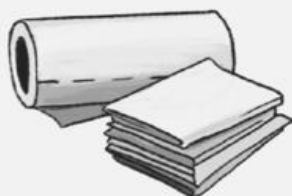
Для дезинфекции очень важно регулярно проветривать помещения и, по возможности, увлажнять воздух. Для бактерий и вирусов наиболее благоприятные условия — сухой тёплый воздух. Можно проводить обеззараживание квартиры, используя кварцевую бактерицидную лампу. Включать её следует каждые шесть часов на 15 минут. Но при включенной лампе в комнате не должно быть людей.

# Уборка во время коронавируса

## 1 Начало уборки



Тщательно вымойте руки. Рекомендуется надеть резиновые перчатки.

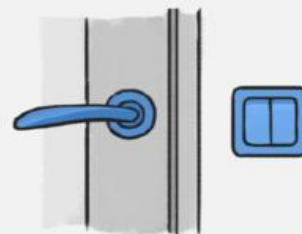


Подготовьте салфетки — бумажные или из нетканого полотна.



Нанесите на салфетку дезинфицирующее средство.

**!** Регулярно меняйте салфетки во время работы по дому.



Протрите все дверные ручки и выключатели.

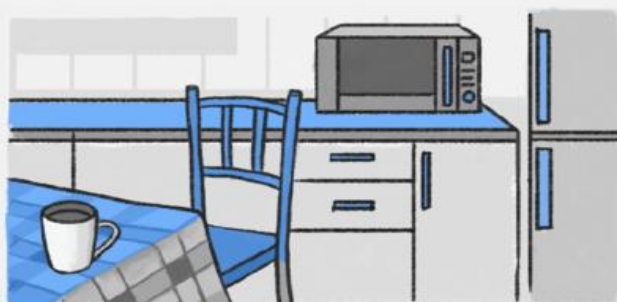
## 2 В комнатах



Протрите все рабочие поверхности, ящики, полки, к которым часто прикасаетесь.

Обработайте пульты для телевизора и мобильные устройства.

## 3 На кухне



Протрите все кухонные поверхности, обеденный стол, спинки и сиденья стула.

Протрите дверцы холодильника и микроволновой печи, ручки ящиков.

## 4 В санузле

Обработайте смесители, краны, раковину, кнопку слива и сиденье унитаза.



## 5 Окончание уборки

Если вы использовали перчатки, вымойте руки в перчатках, снимите их, а затем тщательно вымойте сами руки.



## Как правильно ходить в магазин во время эпидемии?

Привычный поход в магазин в условиях пандемии становится уже не таким простым занятием, которое требует строго соблюдения ряда правил.

В обычной жизни мы абсолютно не задумываемся над тем, как совершаем покупки — для этого нам достаточно составить список необходимых продуктов, собраться и отправиться в любимый магазин, где приобрести всё, что необходимо. Если чего-то нет — отправиться в другой супермаркет и докупить это. Но в условиях коронавируса привычный шопинг уже не так прост.

Самое разумное во время самоизоляции — вовсе не покидать своё жильё и пользоваться услугами курьеров, заказывая продукты или готовую еду на дом. Кроме курьеров можно попросить сделать необходимые покупки волонтеров — в основном они помогают людям из группы риска, в которую входят лица старше 65 лет. Но далеко не все хотят привлекать себе в помощь посторонних или не желают упускать законную возможность подышать свежим воздухом по пути в магазин — важно не нарушить ряд правил.

### Отправляясь за покупками, следуйте следующим правилам:

- 🍷 не берите с собой в машину **посторонних людей** — езжайте в магазин один или с членами своей семьи, но не со знакомыми или соседями. Если хотите им помочь, поинтересуйтесь, какие покупки им нужны — купите и привезите их сами;
- 🍷 в магазине поддерживайте **«социальную дистанцию»** (держитесь на расстоянии не менее 1,5 метра от других людей — на кассе ориентируйтесь на разметку);
- 🍷 если у вас есть кашель или вы чихаете, **используйте медицинскую маску**;
- 🍷 ручку тележки или корзинки либо **протрите дезинфицирующей салфеткой**, либо наденьте на руки перчатки;
- 🍷 не покупайте продукты **про запас**, делайте покупки в расчёте на неделю, но не на месяц;
- 🍷 при выборе продуктов отдавайте предпочтение тем, что упакованы в **фабричных условиях**;
- 🍷 сначала выбирайте продукты, хранящиеся **при комнатной температуре**, а в самом конце — скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер;
- 🍷 совершайте покупки так, чтобы перемещаться из одного отдела в другой и **не возвращаться туда, где вы уже были**;
- 🍷 не складывайте вместе **готовые к употреблению и сырые продукты**;
- 🍷 старайтесь использовать **бесконтактную оплату** — либо банковской картой (не передавайте её кассирам), либо смартфоном или «умными» часами;
- 🍷 если оплата происходит наличными, передавайте и получайте купюры **непреобладающей рукой** (для правши это левая, а для левши, соответственно, правая) и затем обработайте руки антисептиком;
- 🍷 дезинфицировать упаковку товаров необязательно — достаточно после взаимодействия с ней просто **тщательно помыть руки с мылом** и обработать их антисептиком;



🍌 **МЫТЬ С МЫЛОМ** купленные фрукты и овощи излишне — достаточно промыть их в **проточной холодной воде**;

🍌 **ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ** и обрабатывайте их антисептиком после распаковки покупок, перед едой и всякий раз, когда вы вернулись с улицы.

Не забывайте о мерах предосторожности в период пандемии и будьте благоразумны — не закупайтесь продуктами сверх меры и без особой необходимости не выбирайтесь в гипермаркеты. Если есть возможность приобрести всё нужное в магазине поблизости к дому, пользуйтесь этим. И не забывайте помогать с покупками тем, кто не может самостоятельно выйти в магазин — пожилым родственникам, соседям или знакомым на карантине.



**ПРИБРЕТЕНИЕ 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 корзинки 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 перекладывании их в сумки и пакеты на кассе.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ  
EAC  
СРОК ГОДНОСТИ



**ДИСТАНЦИОННОЕ ПРИБРЕТЕНИЕ 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 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.



**КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ В МАГАЗИН во время коронавируса?**



**1** Лучше идти в магазин ранним утром или вечером ближе к закрытию: в эти часы меньше всего людей



**2** В магазинах лучше пользоваться тележками, а не корзинами

**3** Выбирайте просторные супермаркеты, а не тесные продуктовые магазины

**4** Носите перчатки и после возвращения домой протирайте влажной салфеткой все: упаковки чипсов, соков, консервов и так далее



**8** Выбирайте одежду, на которой не задерживается пыль и ткань не впитывает влагу. Хорошо, если материал пропитан веществами для защиты от воды, грязи и ветра

**7** Остерегайтесь людей, которые чихают и выглядят нездоровыми. Если вы сами чувствуете себя плохо, обязательно носите защитную маску



**6** Старайтесь не подходить к людям ближе, чем на **2 метра**

**5** Расплачиваться наличкой можно, но после этого важно тщательно помыть руки. Лучше использовать карту или оплату через смартфон



**9** Обувь лучше из гладкой синтетики, которая не впитывает влагу



**11** Возвращаясь с улицы, оставьте обувь на пороге, и тщательно вымойте руки в течение 20 секунд



**10** После магазина необходимо протереть влажной тканью всю одежду



**12** Необходимо тщательно вымыть руки и лицо

## Профилактика коронавируса у детей

Вирус передается в основном воздушно-капельным путем и дает о себе знать в течение 14 дней после тесного контакта с инфицированным человеком. Тесный контакт – это значит находиться на расстоянии меньше двух метров друг от друга или же в одной комнате в течение 15 минут. А значит, очень важно избегать людных мест: вместо автобуса пройдите пешком, вместо лифта спуститесь на улицу по лестнице, выходной проведите не в торговом центре, а в парке или в лесу. Побегайте, поиграйте, повеселитесь. Хорошее настроение тоже важно.



Ребенок должен правильно и полноценно питаться, получать все необходимые микроэлементы, витамины. Весна – период авитаминоза, так что нужен дополнительный прием витаминов. Важен режим дня: ребенок должен высыпаться, организм — восстанавливаться, чтобы иммунитет работал и защищал от инфекций.

### Каковы главные рекомендации для профилактики коронавируса у детей?

**Крайне важно мыть руки!** Мойте руки часто и тщательно, особенно после улицы, туалета, перед едой. Намыливать нужно не меньше 30 секунд. На прогулки берите с собой антибактериальные влажные салфетки и санитайзер (бактерицидный гель для рук), по необходимости протирайте ими руки.

**Следите, чтобы ребенок не трогал лицо руками.** Это беда и взрослых: мы непроизвольно касаемся щек, носа, лба, глаз около 15 раз в час, говорят врачи. Особое внимание к детям, которые любят грызть ногти – самое время избавляться от вредных привычек.

**Учите ребенка кашлять и чихать в бумажный платочек и сразу его выбрасывать.** Или в локоть, в рукав одежды. Главное – не в ладошку.

**Контролируйте, чтобы дети не трогали руками поручни лестниц, кнопки в лифте, дверные ручки.** Дверь можно открыть плечом, кнопку нажать костяшкой пальца или локтем. Пока не потеплело окончательно, не снимайте перчатки, пока не вернетесь домой.

**Если поход в магазин, аптеку, поликлинику неизбежен, надевайте маску.**

**Орошайте нос солевым раствором, полощите горло:** слизистые не должны пересыхать, ведь они обеспечивают работу местного иммунитета.

Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне **40-60%**. Регулярно проветривайте комнаты, делайте **влажную уборку**. Проводите дезинфекцию дверных ручек, санузла, кухни и т.д. Вирус, к слову, долго живет на разных поверхностях, которые окружают нас в быту. Например, на дереве и стекле – **до 4 дней**, на бумаге и пластике – **до 5 дней**, на алюминии – **до 8 часов**, на стали – **до 48 часов**. Стирка белья при высокой температуре тоже убивает вирусы.



## Рекомендации для лиц пожилого возраста по профилактике коронавируса

В период распространения коронавируса COVID-19 лицам пожилого возраста желательно **не выходить из дома и не встречаться с другими людьми без жизненно важной необходимости**.

Отложите **посещение учреждений здравоохранения**, если это не требует неотложных лечебных мер.

**Не приглашайте к себе гостей** и не ходите в гости сами (включая членов семьи).

Отложите на время **контакты с детьми и внуками** (дети не относятся к группе риска и для них заболевание проходит легко, но в одной семье они с высокой долей вероятности заразят бабушек и дедушек).

**Избегайте мест скопления людей** (общественный транспорт, магазины, поликлиники, аптеки, выставки, театры, клубы по интересам и т.д.)

**Избегайте контакта с людьми**, вернувшимися из-за границы.

Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть **признаки респираторного заболевания** (кашель, насморк, лихорадка). Находитесь от них на расстоянии примерно две длины руки. Используйте маску в случае возможного контакта с больными людьми.

**Избегайте рукопожатий и поцелуев** при приветствии.

Как можно чаще **мойте руки водой с мылом** (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик жидкий (гель) или антисептические влажные салфетки.

Как можно чаще **проветривайте помещение**, где Вы находитесь и проводите **влажную уборку** с протиранием всех поверхностей.

### Планируйте свою жизнь!

По возможности не ходите сами в магазин и аптеку, попросите сделать это родственников или социального работника.

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

Если Вы нуждаетесь в осмотре медицинским работником в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.



**Люди с хроническими заболеваниями и пожилые подвержены повышенному риску, однако защищать себя от заражения должны все**



## Памятка пациентам поликлиник

### Если Вы заболели

Если Вы заболели с появлением симптомов (повышение температуры, кашель, затрудненное дыхание, заложенность носа т.д.) **оставайтесь дома** и позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства (месту пребывания).



В разговоре с работником учреждения сообщите:

- а) Расскажите что Вас беспокоит,
- б) Оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон),
- в) С Вами свяжется медицинский работник - следуйте его указаниям.

В амбулаторно-поликлинических учреждениях организованы отдельные входы и кабинеты для приема пациентов с температурой и симптомами острой респираторной инфекции.

### Если необходимо пройти исследование

Прохождение диспансеризации, реабилитации, лабораторные и инструментальные исследования в плановом порядке, в том числе флюорографию органов грудной клетки, ЭКГ, холтеровское мониторирование, введение инъекционных лекарственных средств через процедурный кабинет **временно отложите**.

### Если Вам необходимо выписать рецепт на препарат

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

Если Вы **старше 60 лет** и нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

Избегая планового посещения учреждений здравоохранения, Вы позволите этим учреждениям работать более эффективно и поможете защитить Вас и других от возможного заражения и распространения COVID-19 инфекции.

### Если Вам необходимо оформление выписок из медицинских документов

Рекомендуется организовать оформление выписок из медицинских документов по он-лайн заявкам на интернет-сайтах учреждений с последующей выдачей их пациентам при предъявлении документа, удостоверяющего личность, в отдельно отведенном месте.



## Как минимизировать риск распространения коронавируса в трудовом коллективе?

Для минимизации риска возникновения и распространения инфекции COVID-19 в трудовом коллективе необходимо придерживаться определенных правил.



**Не допускайте на работу лиц с признаками респираторной инфекции** (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела и т.д.). При наличии симптомов респираторной инфекции человек должен остаться дома, вызвать врача на дом, сократить контакты с окружающими, следовать рекомендациям врача.

**При наличии возможности организуйте дистанционный способ работы, без посещения офиса.** Это позволит сократить риск инфицирования респираторными вирусами, например, при пользовании общественным транспортом по пути на работу, и сократит риск распространения респираторных вирусов от человека, если он инфицирован и находится в общественном месте.

**Отложите проведение мероприятий,** предполагающих массовое участие граждан (выставки, семинары, конференции и т.д.) до стабилизации эпидемиологической ситуации в мире.



**Рекомендуется отменить зарубежные командировки** сотрудников до стабилизации эпидемиологической ситуации в мире. В случае невозможности отмены рабочих поездок в зарубежные страны, рекомендуется избегать направления в командировку сотрудников, которые могут подвергаться более высокому риску инфицирования и развития осложнений (лиц пожилого возраста, сотрудников, имеющих

хронические заболевания сердца и органов дыхания, сахарный диабет и т.д.). Целесообразно обеспечить своих сотрудников перед командировкой антисептическим (на спиртовой основе) средством для рук в индивидуальной упаковке объемом до 100 мл, масками медицинскими (респираторами).

**Обеспечьте возможность соблюдения гигиены рук** сотрудниками – мытье рук с использованием мыла и/или антисептика для рук (предпочтительно на спиртовой основе).

**Обеспечьте возможность использования сотрудниками медицинских масок** для лица. Использовать медицинскую маску необходимо в случае возможного контакта с людьми с признаками респираторной инфекции.

**Организируйте регулярную влажную уборку помещений** с использованием бытовых моющих средств и/или дезинфицирующих средств, с акцентом на обработке всех поверхностей. При уборке помещений необходимо тщательно обрабатывать дверные ручки, поручни, столы, стулья, прочие предметы мебели, санитарно-техническое оборудование, компьютерные клавиатуры и мышки и другие гаджеты, телефонные аппараты, пульта управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаются люди.

**Организируйте регулярное и как можно более частое проветривание помещений** и увлажнение воздуха любыми доступными способами.

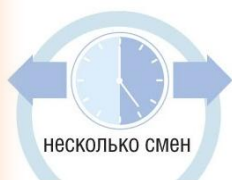
При организации питания сотрудников целесообразно отдать предпочтение **использованию индивидуальной одноразовой посуды**, которую можно выбросить после употребления пищи. При использовании многоразовой посуды наилучший результат ее очистки – мытье в посудомоечных машинах с использованием дезинфицирующих средств.

**Размещайте на видных местах постеры** (листовки, плакаты) с разъяснениями по правилам профилактики респираторных инфекций, правилам «респираторного этикета» и мытья рук.

Рекомендуется проводить профилактические меры, даже если случаи инфекции COVID-19 в Вашем городе не зарегистрированы, так как эти меры действенны для профилактики инфицирования и распространения любых респираторных вирусов, активных в настоящий период года.

Организация вышеуказанных мероприятий потребует определенных материальных и временных затрат, однако своевременное введение профилактических мер поможет сократить количество потерянных рабочих дней по болезни, будет препятствовать распространению респираторных вирусов, включая COVID-19, в случае их попадания в трудовой коллектив!

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



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



## Как справиться со стрессом Во время пандемии?

На фоне стремительного распространения пандемии вируса Covid-19 многие люди испытывают стресс и моральный дискомфорт. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры подготовили тематический материал по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в условиях вспышки коронавируса.



Сейчас как никогда важно проявлять эмпатию, солидарность и эмоциональный интеллект, на деле следуя принципу "никого не оставить без внимания", но не забывать при этом о мерах физического дистанцирования.

### Как справиться со стрессом

- ✚ Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально.
- ✚ 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 с 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.

Людам от природы свойственно заботиться друг о друге и обращаться друг к другу за социальной и эмоциональной поддержкой. Эпидемия COVID-19 нарушила привычный уклад жизни, однако открыла новые возможности. Так, теперь можно больше разговаривать друг с другом по телефону и по видеосвязи, проявлять больше заботы и чуткости к нашим близким, осознавая, что у каждого человека есть свои уникальные психологические потребности.



Ответственный за  
Выпуск:

Главный врач

ГУ «Гомельский районный ЦГЭ»



Бюллетень  
подготовил:

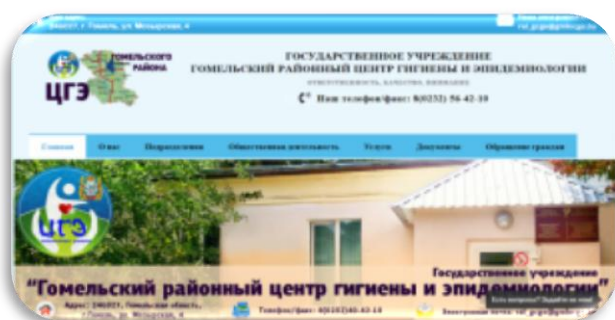
Помощник врача-гигиениста ГУ

«Гомельский районный ЦГЭ»



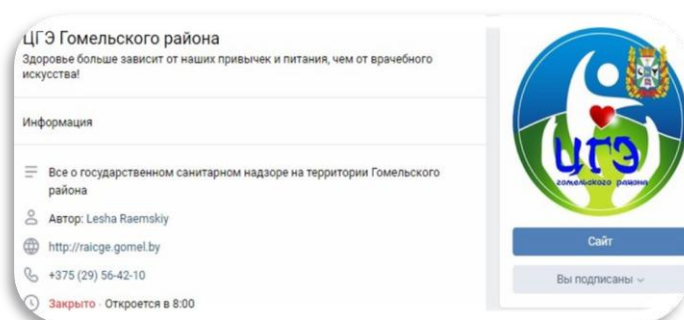
Электронный вариант бюллетеня вы можете  
посмотреть:

На нашем сайте



<http://raicge.gomel.by>

В нашей группе



<https://vk.com/raicge.gomel>

Мы за здоровый образ жизни!

2020

