



ВАЖНО!

О рекомендациях родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особое внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промывать нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать легкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространился дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить почту, купить продукты или вынести мусор;
- по возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцем;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью коллег;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, сплитовые салфетки).

ПЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Для начала карантина по продолжительности соответствует инкубационному периоду коронавирусной инфекции, времени, когда человек может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожные антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющими или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно завязать и вынести за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и голосовых звонков, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО ВЫХОДИТ ЗА ТЕМА КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинские наблюдения на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи проводят отбор материала для исследования на COVID-19 (насос из носа или респиратор).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Поскольку вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывается лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИТСЯ?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

COVID-19

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ 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, капели слюны 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

Редко 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 пальцами руки 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

Протрите 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 сообщите 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!!

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле

Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской

Избегайте людных мест и контактов с большими людьми

Только врач может поставить диагноз — вызовите врача, если заболели

Используйте индивидуальные средства личной гигиены

ПРАВИЛО: ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ Частое мытье рук с мылом снижает риск распространения вирусов, бактерий и грибов. Мыть руки необходимо не только после посещения общественных мест, но и после сна, приема пищи, посещения туалета, перед приемом пищи.

ПРАВИЛО: НЕ ПОСЕЩАЙТЕ ЛЮДНЫЕ МЕСТА Избегайте посещения общественных мест, особенно в часы пик. Если вы все же вынуждены посетить общественное место, используйте маску и держите дистанцию от других людей.

ПРАВИЛО: ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования.

ПРАВИЛО: НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО Не трогайте пальцами руки лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.

ПРАВИЛО: НЕ ПОСЕЩАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА Редко посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки).

ПРАВИЛО: ИЗБЕГАЙТЕ НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПОЕЗДОК Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.

ПРАВИЛО: ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).

ПРАВИЛО: НЕ ТРОГАЙТЕ ПАЛЬЦАМИ РУКАМИ ЛИЦО Не трогайте пальцами руки лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.

ПРАВИЛО: ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования.

ПРАВИЛО: ПРОТИРАЙТЕ ВЛАЖНЫМИ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ САЛФЕТКАМИ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ С ВАМИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ Протрите влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).

ПРАВИЛО: ПОПРОСИТЕ БЛИЗКИХ ИЛИ СОТРУДНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПОМОЩЬ С ОПЛАТОЙ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ, ПРИОБРЕТЕНИЕМ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННО Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.

ПРАВИЛО: В СЛУЧАЕ ЛЮБОГО НЕДОМОГАНИЯ НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, А ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.

ПРАВИЛО: ЕСЛИ У ВАС ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ, А ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЪЕЗЖАЛИ ЗА РУБЕЖ В ПОСЛЕДНИЕ 2 НЕДЕЛИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ВРАЧУ, ОН НАЗНАЧИТ АНАЛИЗ НА НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно сообщите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

ПРАВИЛО: ЕСЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЕРНУЛИСЬ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ И У НИХ ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ – ОГРАНИЧЬТЕ С НИМИ КОНТАКТЫ, ТРЕБУЙТЕ ИХ ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.