

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ

Меняйте их каждые 2-3 часа.



## МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Используйте антисептики. Особенно после посещения мест скопления людей.



## ИЗБЕГАЙТЕ ТОЛПЫ

Помните, что вирус передается воздушно-капельным путем.



## ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ

Не ходите дома в верхней одежде. Вирус оседает на ткани и живет там несколько часов.



## НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Если чувствуете недомогание — обратитесь к врачу.

Ведите здоровый образ жизни — крепкий иммунитет поможет избежать болезни.

КУБАНЬ 24

## РОСПОТРЕБНАДЗОР

# ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ



**ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС  
ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ**



**ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ  
МЫЛОМ И АНТИСЕПТИКАМИ**



**ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ**



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

# 5 правил

при подозрении на коронавирусную инфекцию:

- 1** Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
- 2** Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
- 3** Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
- 4** Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
- 5** Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.



# Рекомендации родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции

## 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 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.