

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. ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ



**8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ**

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

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 из 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)



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 (сушки, 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

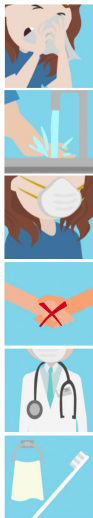


Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



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!



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
ЗАЩИТИ СЕБЯ

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 БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Болеющий коронавирусом



МАКСИМАЛЬНАЯ
вероятность заражения



Болеющий коронавирусом



ВЫСОКАЯ
вероятность заражения



Болеющий коронавирусом



СРЕДНЯЯ
вероятность заражения



Болеющий коронавирусом



МИНИМАЛЬНАЯ
вероятность заражения



КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

НЕПРАВИЛЬНО



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ
ВЛАЖНУЮ МАСКУ



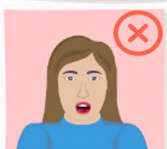
ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО
РОТ



НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ
СВОБОДНО



ТРОГАТЬ ВНЕШнюю
ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ



СНИМАТЬ МАСКУ
ПРИ РАЗГОВОРЕ



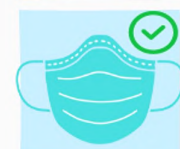
КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ
МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ
ПОВТОРНО



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

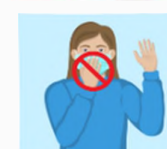


РАСПРАВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ,
ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ
ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ
РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК

ПРАВИЛЬНО



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

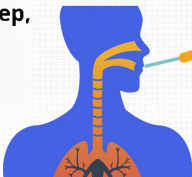
**ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ
ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!**

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

Взгляд в лабораторию

КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС?

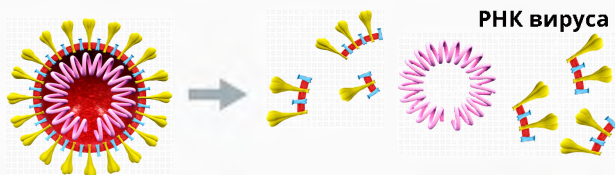
- 1 У заболевшего, например, кашель, повышенная температура, слабость. Ранее посещал зону заражения коронавирусом.
- 2 Врач берет для теста мазки из ротоглотки и при необходимости из носоглотки.



- 3 Ватная палочка в пробирке направляется в лабораторию.



- 4 Вирус является своего рода шаром. Для определения генетического материала первичной структуры молекул рибонуклеиновой кислоты (РНК) в лабораторных условиях необходимо удалить его внешнюю оболочку.



- 5 Для проведения теста РНК вируса должна быть преобразована.

Биоматериал
пациента



Биоматериал
пациента
преобразован в
последовательность
ДНК

- 6 Фрагменты **генетического биоматериала коронавируса**, созданного в лаборатории, добавляются к преобразованной ДНК.

Полученный образец неоднократно нагревают и охлаждают.

Образец

ТЕСТ



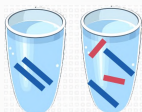
Если генетический материал
коронавируса сможет
прикрепиться к образцу...



... То цепочка
ДНК
удлинится

**Результат
положительный**

Образец



Если генетический материал
коронавируса не сможет
прикрепиться к образцу...



То цепочка
ДНК
не удлиняется

**Результат
отрицательный**

- 7 Если тест положительный, делается подтверждающий тест → Лаборатория оповещает врача и департамент здравоохранения

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



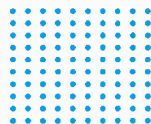
КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)



КАК СПРАВИТЬСЯ СО

СТРЕССОМ

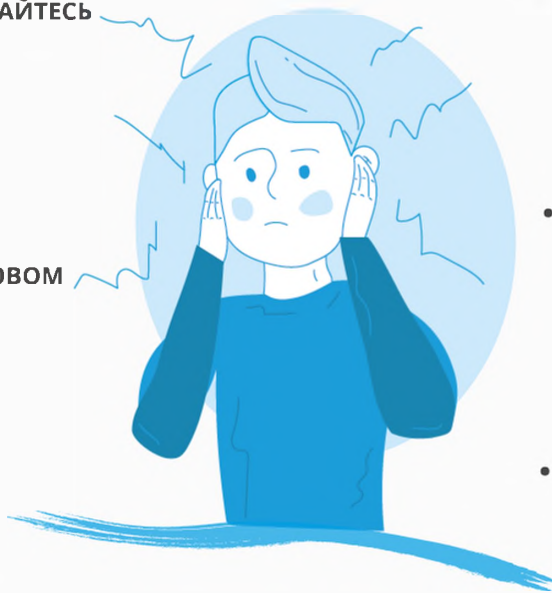


COVID-19

ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ, ТРЕВОГУ, ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ, ИЛИ
ДОСАДУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ?

- ОБЩАЙТЕСЬ, ГОВОРИТЕ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ ЧЛЕНАМИ ВАШЕЙ СЕМЬИ, НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ
- СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ, НО НЕ УДЕЛЯЙТЕ ЭТОМУ ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ
- СОБЛЮДАЯ ОГРАНИЧЕНИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ПОМНИТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:
 - ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ
 - СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ
 - БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ
 - ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ С РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ



- НЕ КУРИТЕ И НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ
- БУДЬТЕ ИНФОРМИРОВАНЫ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ОФИЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ РИСКИ И ПРИМЕНЯТЬ РАЗУМНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ИНФОРМАЦИИ, НЕ ДОВЕРЯЙТЕ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ СЛУХИ И ДРУГУЮ НЕДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ



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 °C В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПЯТИТЕ 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

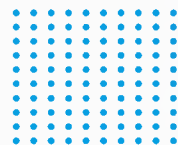
egon.rospotrebnadzor.ru





КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

ОСТАТЬСЯ ДОМА



COVID-19

- **ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ**

ПРОГОВОРить ПРАВИЛА И ПРИЧИНЫ КАРАНТИНА, СЛЕДИТЬ ЗА НОВОСТЯМИ, ВЫСЛУШАТЬ И ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

- **ПОМОЧЬ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ**

ПОЗВОНИТЬ УТРОМ, СПРОСИТЬ, ЧЕМ БУДУТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕГОДНЯ, ПРЕДЛОЖИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- **ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ**

СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, НАПРИМЕР, ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ И ТЕМПЕРАТУРЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ, ОЦЕНКА ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ

- **ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ**

ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЛЮБИМЫЕ ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ, ПРИВЕЗТИ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, ГАЗЕТЫ ИЛИ ЖУРНАЛЫ, СБОРНИКИ КРОССВОРДОВ И ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ



- **УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ИХ ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ**

НАУЧИТЬ РОДНЫХ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ, ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ВИДЕОСВЯЗИ, ЧТО СОЗДАСТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ

- **ПОМОЧЬ С ПОКУПКАМИ**

ПОПРОСИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ, В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОКУПКИ, ДОБАВИТЬ В СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСНОСТИ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ

- **ПОДДЕРЖИВАТЬ**

ПОЧАЩЕ ЗВОНИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ПРОШЕДШИМ ДНЕМ, ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО НЕ НАРУШИЛИ КАРАНТИН И ПРОВЕЛИ НАСЫЩЕННЫЙ ДЕНЬ

- **ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ**

СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕЛЕФОНОВ И СЛУЖБ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СВЯЗАТЬСЯ В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА В 800-555 49 43

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1

ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКОГО САЛФЕТОК

Антисептиком салфетой используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

2

ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

3

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

4

ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

5

ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходы из класса организовано для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизовано – в туалет, медицинский кабинет.

6

УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовым салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

7

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуя в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8

НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки – на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание.

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что хорошее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке пищу, потому что для организма витамины и микроэлементы.

10

ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки мыливай и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Оплаивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



COVID-19

МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



**2-3
часа**



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



**2-3
часа**



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях



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

НАДЕНЬТЕ 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





МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

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





cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!

COVID-19

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

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС



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





РАБОТА ШКОЛЫ В ПЕРИОД COVID-19



- ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ БЕСКОНТАКТНАЯ ТЕРМОМЕТРИЯ ВСЕХ ВХОДЯЩИХ В ЗДАНИЕ
- СОБЛЮЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 1,5-2 МЕТРА
- УСТАНОВКА НА ВХОДЕ В ЗДАНИЕ И В САМУЗЛАХ ДОЗАТОРОВ С АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК
- НЕМЕДЛЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ УЧАЩИХСЯ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ

- ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗА КАЖДЫМ КЛАССОМ СОБСТВЕННОГО КАБИНЕТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ НАЧАЛО УРОКОВ И ПЕРЕМЕН ДЛЯ КАЖДОГО КЛАССА
- ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ.
- СКВОЗНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ КАБИНЕТА ПОСЛЕ КАЖДОГО УРОКА В ОТСУТСТВИЕ УЧАЩИХСЯ
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ - ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ, ПРОВЕДЕНИЕ ДЕЗИНФЕКЦИИ КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ
- ПОСТОЯННОЕ НАЛИЧИЕ МЫЛА, ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ В САМУЗЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И СОТРУДНИКОВ
- ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ ДЕЗИНФЕКЦИЮ:

- ПОМЕЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН И В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ДНЯ
- ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
- КУЛЕРОВ И ДОЗАТОРОВ



ИСКЛЮЧИТЬ:

- ОБЩЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН
- ОБЪЕДИНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ В ОДНУ ГРУППУ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
- ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



ПИЩЕБЛОК:

- РЕГУЛЯРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ОБЕДЕННЫХ СТОЛОВ ДО И ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ
- ДЕЗИНФЕКЦИЯ СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ И ПРИБОРОВ ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПУТЕМ ПОГРУЖЕНИЯ В ДЕЗРАСТВОР С ПОСЛЕДУЮЩИМ МЫТЬЕМ
- РАБОТА СОТРУДНИКОВ СТОЛОВОЙ В МАСКАХ И ПЕРЧАТКАХ

СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС В ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?

ПЛАСТИК:
5 ДНЕЙ



АЛЮМИНИЙ:
2-8 ЧАСА



БУМАГА:
4-5 ДНЯ



ХИРУРГИЧЕСКИЕ
ПЕРЧАТКИ:
8 ЧАСОВ



СТЕКЛО:
4 ДНЯ



СТАЛЬ:
48 ЧАСОВ



ДЕРЕВО:
4 ДНЯ

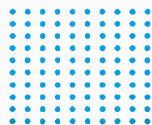


МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ САНИТАЙЗЕРОМ (С СОДЕРЖАНИЕМ СПИРТА НЕ МЕНЕЕ 60%)
ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ПОТЕНЦИАЛЬНО - ОПАСНЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ И ПРЕДМЕТАМ !



ЧЕК -ЛИСТ

ЧИСТОТЫ



COVID-19

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ



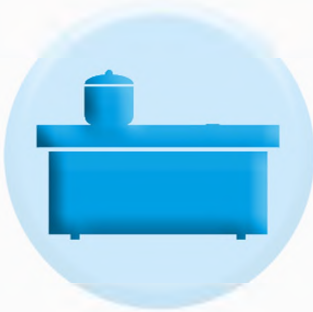
РУЧКИ ДВЕРЕЙ И
ШКАФОВ



НАСТЕННЫЕ
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



КНОПКИ БЫТОВЫХ
ПРИБОРОВ



ПОВЕРХНОСТИ
СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК



ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ



РАКОВИНЫ И
СМЕСИТЕЛИ



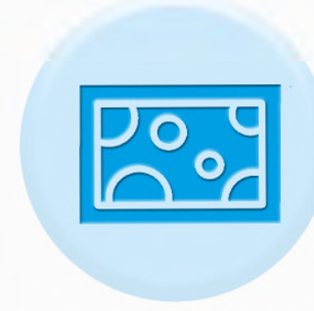
ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА
ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

econ.rospotrebnadzor.ru



cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА