

Приложение  
к письму Роспотребнадзора  
от 18.05.20 № \_\_\_\_\_

02/8900-2020-24

## Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19

### I. Общие положения.

1. Перед открытием организации провести генеральную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму.
2. Закрепить за каждым классом (группой) учебное помещение (групповую), организовав предметное обучение и пребывание в строго закрепленном за каждым классом (группой) помещении. Исключить общение обучающихся и воспитанников из разных классов (групп) во время перемен и при проведении прогулок.
3. По возможности сократить число обучающихся и воспитанников в классе (группе).
4. Исключить объединение обучающихся и воспитанников из разных классов (групп) в одну группу продленного дня, не допускать формирование «вечерних дежурных» групп.
5. Исключить проведение массовых мероприятий.
6. Обеспечить проведение ежедневных «утренних фильтров» с обязательной термометрией (целесообразно использовать бесконтактные термометры) с целью выявления и недопущения в организации обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников с признаками респираторных заболеваний при входе в здание, исключив скопление детей и их родителей (законных представителей) при проведении «утреннего фильтра».
7. Установить при входе в здание дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.
8. Пересмотреть режим работы организации, в т.ч. расписание учебных занятий, изменив время начала первого урока (занятия) для разных классов и время проведения перемен, в целях максимального разобщения классов (групп).
9. Обеспечить незамедлительную изоляцию обучающихся и воспитанников с признаками респираторных заболеваний, до прихода родителей (законных представителей) или приезда бригады скорой помощи.
10. С учетом погодных условий максимально организовать пребывание детей и проведение занятий на открытом воздухе. Использовать открытую спортивную площадку для занятий физической культурой, сократив количество занятий в спортивном зале.
11. Проводить во время перемен (динамических пауз) и по окончании работы текущую дезинфекцию помещений (обработка рабочих поверхностей, пола, дверных ручек, помещений пищеблоков, мебели, санузлов, вентилях кранов, спуска бачков унитазов). Дезинфицирующие средства использовать в соответствии с инструкциями производителя в концентрациях для вирусных инфекций.

12. Обеспечить дезинфекцию воздушной среды с использованием приборов для обеззараживания воздуха.

13. Обеспечить после каждого урока проведение в отсутствие обучающихся сквозного проветривания помещений и групповых помещений в отсутствие детей.

10. Обеспечить обработку обеденных столов до и после каждого приема пищи с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

11. Столовую и чайную посуду, столовые приборы после каждого использования дезинфицировать путем погружения в дезинфицирующий раствор с последующим мытьем и высушиванием либо мыть в посудомоечных машинах с соблюдением температурного режима.

12. Организовать работу персонала пищеблоков с использованием средств индивидуальной защиты (маски и перчатки).

13. Усилить контроль за организацией питьевого режима, обратив особое внимание на обеспеченность одноразовой посудой и проведением обработки кулеров и дозаторов.

14. Обеспечить постоянное наличие мыла, туалетной бумаги в санузлах для детей и сотрудников, установить дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.

15. Усилить педагогическую работу по гигиеническому воспитанию обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей). Обеспечить контроль за соблюдением правил личной гигиены обучающимися и сотрудниками.

## II. Рекомендации по проведению экзаменов и итоговой аттестации.

1. Провести генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму мест проведения экзаменов до их начала и после завершения.

2. При проведении итоговой аттестации, экзаменов в общеобразовательных организациях при входе в здание обеспечить проведение обязательной термометрии с использованием бесконтактных термометров с целью выявления и недопущения обучающихся и персонала с признаками респираторных заболеваний.

3. Установить при входе в здание дозаторы с антисептическим средством для обработки рук

4. Составить график прихода на экзамен обучающихся и персонала в целях максимального разобщения обучающихся при проведении утренней термометрии.

5. Исключить скопление детей в зоне рекреации.

6. В местах проведения экзаменов обеспечить социальную дистанцию между обучающимися не менее 1,5 метров, зигзагообразную рассадку за партами (по 1 человеку).

7. Предусмотреть возможность оснащения помещений для проведения экзаменов оборудованием для обеззараживания воздуха, предназначенным для работы в присутствии детей.

8. Обеспечить персонал, присутствующий на экзамене средствами индивидуальной защиты (маски и перчатки).

9. Организовать питьевой режим с использованием воды в емкостях промышленного производства, в том числе через установки с дозированным розливом воды (куллеры, помпы и т.п.), обеспечив достаточное количество одноразовой посудой и проведение обработки кулеров и дозаторов.

#### Города и районы

Уфа

Чишминский, Ахмангельский,  
Благоварский, Буздякский,  
Давлекановский, Кармаскалинский,  
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,  
Чекмагушевский, Шаранский районы  
и город Октябрьский

Билеевский, Альшеевский,  
Бижбулякский, Ермекевский,  
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,  
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,  
Илишевский, Калтасинский,  
Краснокамский, Блаульский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,  
Гафурийский, Ишимбайский,  
Стерлибашевский, Стерлитамакский  
районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский,  
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бурзянский  
и Учалинский районы

Сибай, Баймакский, Зианчуринский,  
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал  
по железнодорожному транспорту

#### Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 787-85-00  
fguz@02.gospotrebnadzor.ru

р.п. Чишмы, Речная, 2А  
+7 (34797) 2-12-91  
z01@02.gospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
z02@02.gospotrebnadzor.ru

Белсебей, Волгоградская, 4А  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.gospotrebnadzor.ru

Нирск, Калинина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
z05@02.gospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.gospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43 68-00  
z07@02.gospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
z09@02.gospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 6/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.gospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 7-29-73, +7 (34775) 2 39-35  
z11@02.gospotrebnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
Z\_gdt@02.gospotrebnadzor.ru



**ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**  
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

## Памятка

«Грипп, коронавирус, другие  
ОРВИ – поможет маска!

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

### Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

**Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.**

- Наденьте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

**Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ**

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСОМ И ДРУГИМИ ОРВИ

- НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, ПОС И ПОДБОРОДОК
- ПРИ НАЛИЧИИ ВПИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ПОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА
- ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ
- МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ
- ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
- ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО
- ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ
- ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

SESUFA.RU  VK.COM/SESUFA  002.FBUZ

SESUFA.RU  VK.COM/SESUFA  002.FBUZ

### Города и районы

Уфа

Чишминский, Архангельский, Благоярский, Буздякский, Давлекановский, Кармаскалинский, Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский, Чекимагушевский, Шаранский районы и город Октябрьский

Белебеевский, Альшеевский, Бижбулякский, Еркееевский, Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский, Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский, Илишевский, Калтасинский, Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Салават, Лурганский, Гафурийский, Ишимбайский, Стерлибашевский, Стерлитамакский районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский, Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бурзянский и Учалинский районы

Сибай, Баймакский, Зиянчуринский, Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал по железнодорожному транспорту

### Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fguz@02.rospotrebnadzor.ru

р.п. Чишмы, Речная, 2А  
+7 (34797) 2-12-91  
z01@02.rospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
z02@02.rospotrebnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.rospotrebnadzor.ru

Бирск, Капнина, д. 18  
+7 (34714) 5-35-98  
z05@02.rospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.rospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43-68-00  
z07@02.rospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
z09@02.rospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 6/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.rospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35  
z11@02.rospotrebnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
Z\_gdt@02.rospotrebnadzor.ru



**ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**  
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

# Памятка

«Гигиена при гриппе,  
коронавирусной  
инфекции и других  
ОРВИ»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

### Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микробаи его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирус сохраняет способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Используйте одноразовую бумажную салфетку при чихании и кашле. Не используйте руки



Избегайте кашлять в ладони



Часто мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

### Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период заболевания



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



В общественных местах используйте антисептики



Пользуйтесь одноразовыми масками

### Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, лифтам, ортехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос физиологическим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, лифтам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

### Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно менять ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибком.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

### Города и районы

Уфа

Чингилинский, Архангельский,  
Благоварский, Буздякский,  
Давлекановский, Кармаскалинский,  
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,  
Чекмагушевский, Шаранский районы  
и город Октябрьский

Белебеевский, Альшеевский,  
Бижбулякский, Еремеевский,  
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,  
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,  
Илишевский, Калтасинский,  
Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,  
Гафурийский, Ишимбайский,  
Стерлибашевский, Стерлитамакский  
районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский,  
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бурзянский  
и Учалинский районы

Сибай, Баймакский, Зианчуринский,  
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал  
по железнодорожному транспорту

### Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fguz@02.rosпотребnadzor.ru

р.п. Чишмы, Речная, 2А  
+7 (34797) 2-12-91  
z01@02.rosпотребnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
z02@02.rosпотребnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.rosпотребnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 1В  
+7 (34714) 3-35-98  
z05@02.rosпотребnadzor.ru

Нефтекамск, Специалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.rosпотребnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43-68-00  
z07@02.rosпотребnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
z09@02.rosпотребnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.rosпотребnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-55  
z11@02.rosпотребnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
Z\_gdt@02.rosпотребnadzor.ru



**ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**  
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

## Памятка

«Грипп, коронавирусная  
инфекция и другие острые  
респираторные вирусные  
инфекции (ОРВИ)»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



02.FBUZ



### Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находится на первом месте по числу ежегодно заболевших людей

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается.

Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировать вирус, способный заражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

#### Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

#### Группы риска

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

#### Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля риновируса. Возможна и контактная передача.

#### Симптомы

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомами могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Носит (возможно)

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

#### Осложнения

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

#### Антибиотики

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

#### Профилактика

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

#### Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

### Города и районы

Уфа

Чишминский, Архангельский,  
Благоварский, Буздякский,  
Давлекановский, Кямаскалинский,  
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,  
Чекмагушевский, Шаранский районы  
и город Октябрьский

Белебеевский, Альшеевский,  
Бижбулякский, Ермекеевский,  
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,  
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,  
Илишевский, Калтасинский,  
Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,  
Гафурийский, Ишимбайский,  
Стерлибашевский, Стерлитамакский  
районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский,  
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бурзянский  
и Учалинский районы

Сибай, Баймакский, Зианчуринский,  
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал  
по железнодорожному транспорту

### Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fguz@02.rosпотrebнадzor.ru

р.п. Чишмы, Речная, 2А  
+7 (34797) 2-12-91  
z01@02.rosпотrebнадzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
z02@02.rosпотrebнадzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.rosпотrebнадzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
z05@02.rosпотrebнадzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.rosпотrebнадzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 7А  
+7 (3473) 43-68-00  
z07@02.rosпотrebнадzor.ru

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (3476) 4-38-85  
z09@02.rosпотrebнадzor.ru

Белорецк, Пушкина, 6/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.rosпотrebнадzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-48-45  
z11@02.rosпотrebнадzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-87  
7\_gdt@02.rosпотrebнадzor.ru



**ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**  
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

# Памятка

«Профилактика гриппа и  
коронавирусной инфекции»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



02.FBUZ

### Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Вирусом гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

#### ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

#### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

#### ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

#### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте и период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

#### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же

маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

- Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить: маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

#### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомами желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

#### КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

#### Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Регистрационная информация о документе**

**Администрация ГО г. Уфа РБ**

01-02-22924 от 07.09.2020

Контрольная дата:

Резолюция:

Мустафин Ульфат  
Мансурович

Сулейманова Алина Наильевна  
б/р