



## ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ОРВИ, ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



**Оставаться дома (не идти на работу, общественные места, т.д.)**



**Обратиться по телефону «горячей линии» по вопросам коронавирусной инфекции:**

**8 (347) 286-58-27    8 (347) 279-91-20**  
(многоканальный круглосуточный)



**Вызвать врача на дом для обследования и оформления больничного листа**



**1301** – единый номер вызовов врача на дом



**Позвонив напрямую в поликлинику/больницу**



**Лечение назначает лечащий врач, исходя из клинической картины**

*При наличии отрицательной динамики, в течении некоторого времени, лечащим врачом принимается решение о госпитализации.*



*При резком ухудшении состояния (высокая температура, сильная одышка, затруднение дыхания) вызывайте скорую/неотложную помощь.*

# COVID-19

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

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



1. РАЗДЕЛИТЬ  
РАБОЧИЕ ПОТОКИ



2. ОБРАБОТКА РУК  
АНТИСЕПТИКАМИ



3. КОНТРОЛЬ  
ТЕМПЕРАТУРЫ



4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА  
ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ



5. КОНТРОЛЬ  
КАРАНТИНА



6. ИНФОРМИРОВАНИЕ  
РАБОТНИКОВ



7. УБОРКА  
ПОМЕЩЕНИЙ



8. НАЛИЧИЕ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ  
СРЕДСТВ



9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ВОЗДУХА



10. ОГРАНИЧЕНИЕ



11. ПОСУДА  
ОДНОКРАТНОГО  
ПРИМЕНЕНИЯ



12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ  
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

### ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



1. ОБСЛЕДОВАНИЕ  
БЛИЗКОГО КРУГА



2. ОБСЛЕДОВАНИЕ  
ДАЛЬНОГО КРУГА



3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ



4. ВВЕДЕНИЕ  
ОСОБОГО РЕЖИМА



5. ОСОБЫЙ РЕЖИМ  
ПИТАНИЯ



6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

# СТОП COVID-19

## КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ МАСКИ?

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

Болеющий коронавирусом

**МАКСИМАЛЬНАЯ**  
вероятность заражения

Болеющий коронавирусом

**ВЫСОКАЯ**  
вероятность заражения

Болеющий коронавирусом

**СРЕДНЯЯ**  
вероятность заражения

Болеющий коронавирусом

**МИНИМАЛЬНАЯ**  
вероятность заражения





# Как отличить ОРВИ от COVID-19?



*Отличить их сложно, так как симптомы очень похожи.*

*Основные симптомы COVID-19: высокая температура тела, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), затрудненное дыхание, боль в мышцах, быстрая утомляемость, а также нарушение или потеря обоняния и потеря вкуса.*

*Реже проявляются головная боль, тяжесть в грудной клетке, тошнота, рвота и диарея.*

*Передается вирус воздушно-капельным путем (кашель и чихание). Кроме того доказан контактный путь (через прикосновения). Вирус может передаваться через поручни в транспорте, дверные ручки и другие горизонтальные поверхности на которых вирус живет до 48 часов.*

*Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.*

## Что делать если появились признаки ОРВИ коронавирусной инфекции?

**Необходимо оставаться дома, если:**

- вы контактировали с заразившимся COVID-19;
- вернулись из страны, где идет вспышка болезни;
- у вас повышенная температура, кашель и одышка, необходимо позвонить по телефону **«горячей линии»** по вопросам коронавирусной инфекции :

**8 (347) 286-58-27**

**8 (347) 279-91-20**

**(многоканальный круглосуточный)**

Необходимо вызвать врача на дом для обследования и формирования больничного листка нетрудоспособности по номеру – **1303**, либо напрямую звонком в поликлинику/больницу.



# Порядок самоизоляции

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ



*В связи с ухудшением эпидемиологической обстановкой в мире по инфекции, вызванной коронавирусом COVID-19, лицам, находившимся в течение последних 14 дней до прибытия на территорию Республики Башкортостан в Китае, Иране Южной Кореи, США, Великобритании, Украине, Белорусь, государстве Европейского союза и других государствах Европы, не входящие в ЕС.*

**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 Башкортостан в течение последних 14 дней, из эпидемически неблагополучной страны по инфекции, вызванной вирусом SARS/CoV-2019 (инфекции-COVID-19);
- 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, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов;
- **использовать одноразовые** носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет. При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (посещение продуктового магазина или аптеки, удаления мусора) - используйте медицинскую маску.





# Порядок самоизоляции



## **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.

## **ВАЖНО!**

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обрабатывать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживать маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица - и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

## **ВАЖНО!**

- Использовать маску следует не более двух часов.
- Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
- Не касаться руками закрепленной маски.
- Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к использованной маске.
- Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
- Многоцветную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

***Круглосуточная работа "горячей линии" Минздрава РБ  
по вопросам недопущения распространения  
новой коронавирусной инфекции 2019-nCoV***

***+7(347) 286-58-27***

***+7(347) 279-91-20***

***(многоканальный)***

## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА



**ПРОВОДИТЕ ЧАЩЕ  
ДЕЗИНФЕКЦИЮ,  
МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**



**НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА,  
НОС И РОТ  
ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ**



**ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ  
ФРУКТЫ И ОВОЩИ**



**ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКОГО  
КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ,  
У КОТОРЫХ ИМЕЮТСЯ  
СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ**



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕД. МАСКИ,  
МЕНЯЙТЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА**



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ,  
АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ**



**ОТЛОЖИТЕ ПОЕЗДКИ**



**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ  
КАРАНТИНА**



**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ  
МАССОВЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ**



*Тяжелое течение заболевания,  
а также летальные исходы  
наблюдались у пациентов, исходно имеющих  
хронические болезни на фоне  
сахарного диабета, гипертонии,  
атеросклероза и пр.*

**41** год - Средний возраст  
заболевших

**ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ...**



**При проявлении первых признаков ОРВИ  
не допускайте самолечение!**

**Сразу обратитесь  
за медицинской помощью  
в лечебные учреждения.**

*Вы можете задать вопросы по недопущению  
распространения коронавирусной инфекции по  
следующим телефонам «горячих линий»:*

**Минздрав РБ**

**+7(347)286-58-27**

**+7(347) 279-91-20**

(многоканальный)

**Минздрав РФ**

**8-800-200-46-46**

**Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора РФ**

**8-800-555-49-43**



## КОРОНАВИРУС

Что важно знать  
о заболевании

