

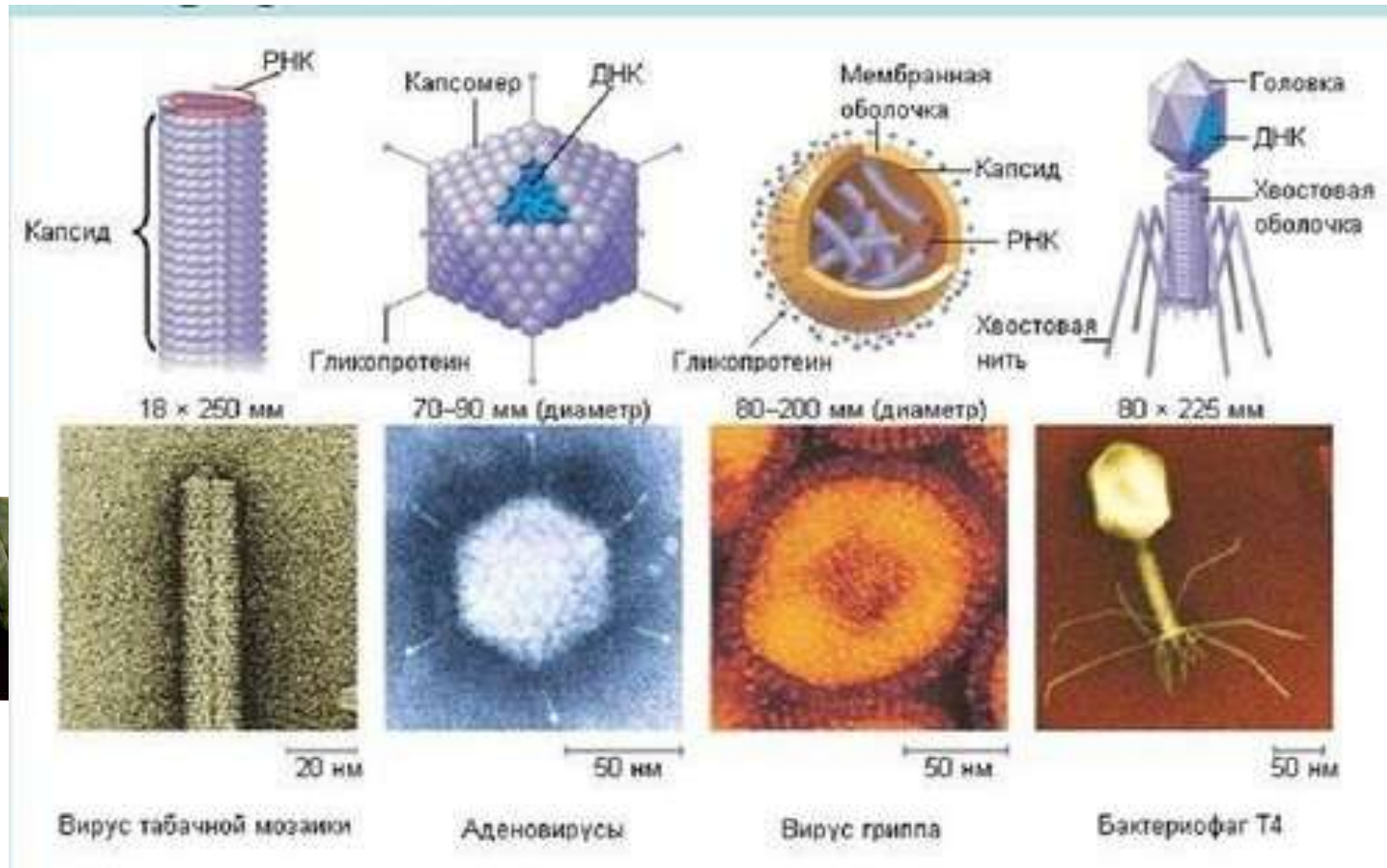
Правила личной гигиены и техники безопасности в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Подготовлено: к.б.н. Е.А. Брагиной

Когда человек узнал о вирусах?



Вся история исследования вирусов всего-то 120 лет. Впервые существование вируса (как нового типа возбудителя болезней) доказал в 1892 году русский учёный Д. И. Ивановский. Вирус гриппа был открыт в 1930-е годы. Первый коронавирус – в 1965 году, а сейчас их известно уже несколько десятков.



Болезни,
вызываемые
вирусами

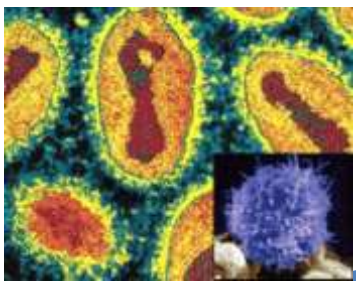
грипп



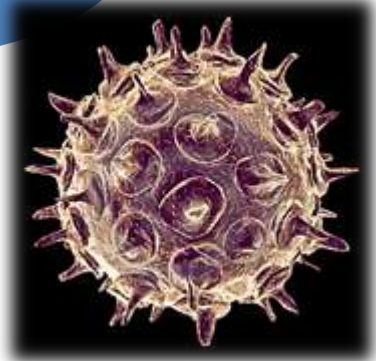
корь



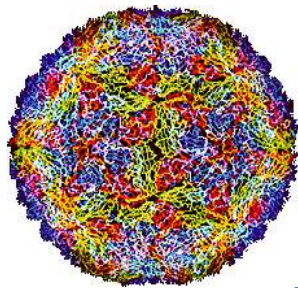
оспа



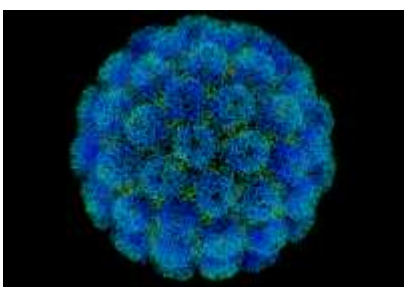
ветрянка



ящур



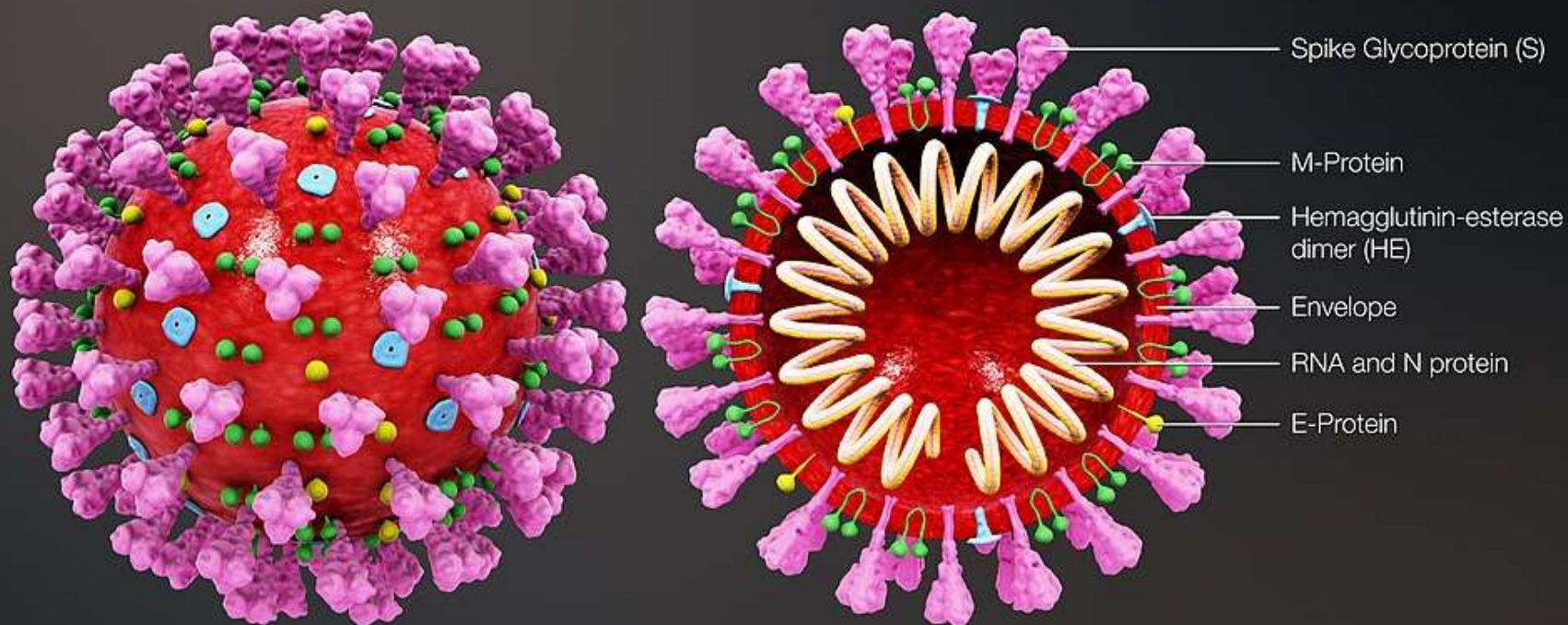
полиомиелит



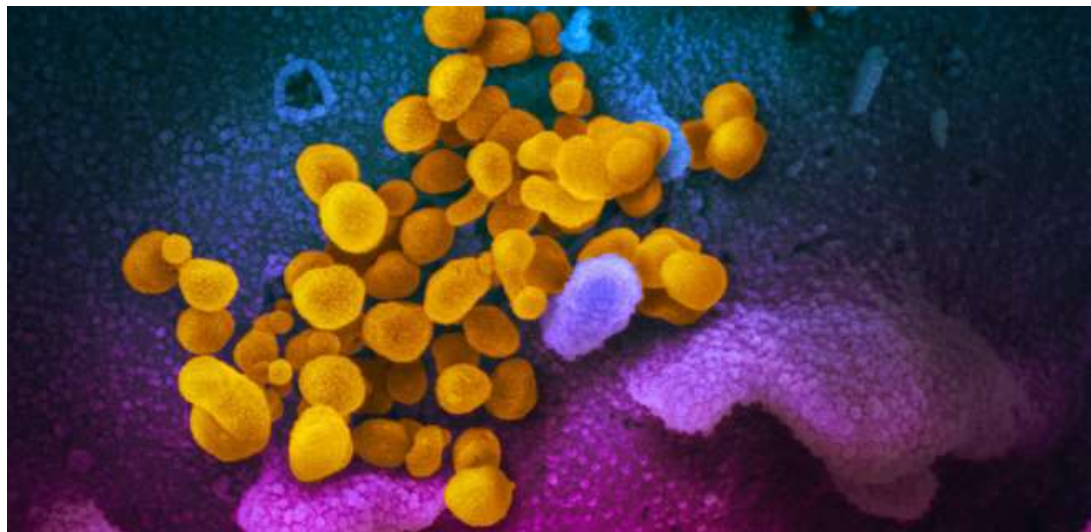
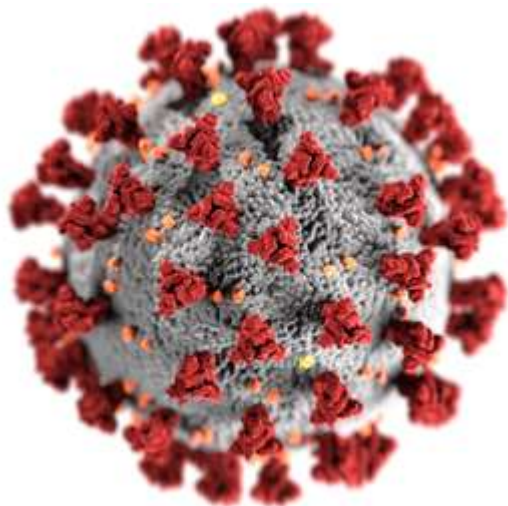
Что такое коронавирус?

Коронавирусы составляют обширное семейство вирусов с доказанными болезнетворными свойствами по отношению к человеку или животным. Известно, что ряд коронавирусов способен вызывать у человека респираторные инфекции в диапазоне от обычной простуды до более серьезных состояний, таких как ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). Последний из недавно открытых коронавирусов вызывает заболевание COVID-19.

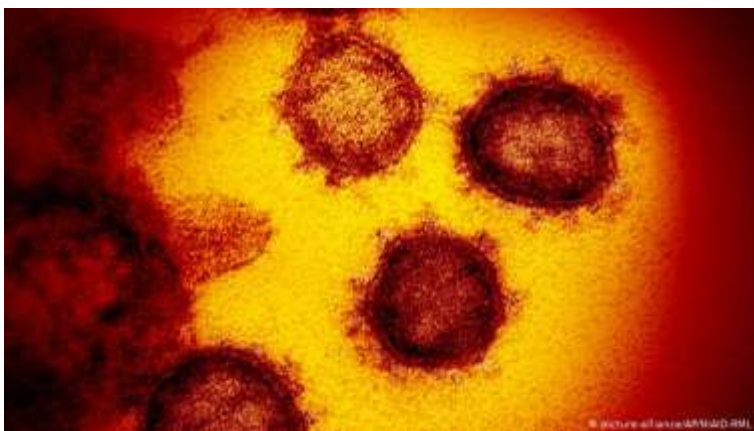
Как устроен коронавирусы?



Как выглядит коронавирус?



SARS-CoV-2 (желтый), выделенный от пациента в США, появляющийся с поверхности культивируемых клеток (синий / розовый) в лаборатории под сканирующим электронным микроскопом.



Так выглядит под микроскопом вирус SARS-CoV-2



п.1. Возникновение и распространение новой коронавирусной инфекции

Коронавирусы (*Coronaviridae*) – это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных

до 2002 года коронавирусы рассматривались в качестве агентов, вызывающих нетяжелые заболевания верхних дыхательных путей с крайне редкими летальными исходами.

2002 ○ эпидемия атипичной пневмонии, вызванная коронавирусом **SARS-CoV**. За период эпидемии в 37 странах зарегистрировано >8000 случаев, из них 774 со смертельным исходом. С 2004 г. новых случаев не зарегистрировано

2012 ○ появился коронавирус **MERS-CoV**, возбудитель ближневосточного респираторного синдрома (MERS). Циркулирует по н.в. Зарегистрировано 2519 случаев заболеваний, из них более 866 со смертельным исходом.

2019 ○ появился коронавирус **SARS-CoV-2**, первоначальный источник инфекции не установлен. Первые случаи заболевания могли быть связаны с посещением рынка морепродуктов в г. Ухань (провинция Хубэй, КНР). В настоящее время основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания. Установлена роль инфекции, вызванной SARS-CoV-2, как инфекции, связанной с оказанием медицинской помощи

Пути передачи

- воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре)
- воздушно-пылевой
- контактный

Факторы передачи

воздух, пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом

Коронавирус SARS-CoV-2

Представляет собой одноцепочечный РНК-содержащий вирус, относится к линии **Beta-CoV B** семейства **Coronaviridae**; **II группа патогенности** (как SARS-CoV и MERS-CoV)

- Патогенез новой коронавирусной инфекции изучен недостаточно
- Данные о длительности и напряженности иммунитета в отношении SARS-CoV-2 в настоящее время отсутствуют
- Иммуитет при инфекциях, вызванных другими представителями семейства коронавирусов, не стойкий и возможно повторное заражение

Каковы особенности возбудителя и чем он отличается от других вирусов ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) вызывают более 80% всех острых респираторных заболеваний.

Вирусы — это не бактерии, и антибиотики от них не помогают.

Наиболее часто ОРВИ вызываются:

- риновирусами (более 50 разновидностей),
- вирусами гриппа (минимум четыре подтипа),
- вирусами парагриппа (четыре разновидности),
- метапневмовирусами,
- бокавирусами,
- респираторно-синцитиальными вирусами,
- аденовирусами и некоторыми другими.

Обычные четыре разновидности коронавирусов тоже есть этом списке (229E, OC43, NL43, HKU1) и в зависимости от года занимают второе-пятое места по своей доле в общей заболеваемости.

Респираторное заболевание они обычно вызывают слабой и средней тяжести, но иногда случаются и тяжелые случаи.

Сравнительная смертность от некоторых вирусных заболеваний

- Сезонный (обычный) грипп — менее 0,01%
(у пожилых — до 2%)
- ТОРС-коронавирус 2003 года (SARS) — около 10%
- БВРС-коронавирус (MERS) — 34%
- «Свиной» грипп 2009–2010 годов — 0,02%
- Новый коронавирус SARS-CoV-2 — около 2%

Что такое COVID-19?

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из недавно открытых коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане, Китай, в декабре 2019 г. о новом вирусе и заболевании ничего не было известно.

Коронавирусная инфекция (2019-nCoV) включена в Перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих, утверждённый постановлением Правительства РФ от 01.12.2004 N 715.

В соответствии со статьей 212 Трудового кодекса РФ работодатель обязан обеспечивать работникам безопасные условия и охрану труда, а также информировать их об условиях и охране труда при исполнении трудовой функции.

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции среди работников представлены в письме Роспотребнадзора от 10.03.2020 N 02/3853-2020-27.

Каковы симптомы COVID-19?

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся ***повышение температуры тела, утомляемость и сухой кашель.***

У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер. У некоторых инфицированных лиц не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия. У большинства людей (порядка 80%) болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется.

Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности. У пожилых людей, а также лиц с имеющимися соматическими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом, вероятность тяжелого течения заболевания выше. При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует обращаться за медицинской помощью.

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

Как распространяется вирус?

Заразиться 2019-nCoV можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

Можно ли заразиться COVID-19 от человека, у которого не наблюдается никаких симптомов?

Вирус в основном распространяется через капли, выделяемые из дыхательных путей человека при кашле или чихании. Риск заражения от человека, не имеющего никаких симптомов, крайне низок. С другой стороны, у многих людей симптомы COVID-19 бывают выражены очень слабо. Это особенно характерно для ранних стадий заболевания. Таким образом, риск передачи COVID-19 от человека, который не чувствует себя больным и имеет только слабый кашель, существует.

«Если гигиена — наука о сохранении и улучшении здоровья, то санитария — практическая деятельность, при помощи которой это достигается»

Г.В. Холин, 1921

***Гигиена – основа профилактической
медицины***

Законодательные основы профилактики

Конституция РФ (1993 г.)



Федеральные законы

ФЗ № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999)

ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан РФ» (2011)

ФЗ № 7 «Об охране окружающей среды» (2002)

ФЗ № 96 «Об охране атмосферного воздуха» (2005)

ФЗ № 273 «Об образовании» (2013)



**Федеральный закон
"О санитарно-
эпидемиологическом
благополучии
населения" от
30.03.1999 N 52-ФЗ**

Статья 10. Обязанности граждан

Граждане обязаны:

- выполнять требования санитарного законодательства, а также постановлений, предписаний осуществляющих федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор должностных лиц;
- заботиться о здоровье, гигиеническом воспитании и об обучении своих детей;
- не осуществлять действия, влекущие за собой нарушение прав других граждан на охрану здоровья и благоприятную среду обитания.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

- Решения Правительства Российской Федерации
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации
- Рекомендации Роспотребнадзора для органов, организаций и специалистов

[Рекомендации Роспотребнадзора от 11 февраля 2020 года № 02/1995-2020-32 по профилактике гриппа и ОРВИ в детских общеобразовательных организациях»](#)

[Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\) среди работников](#)

- Материалы других организаций

https://www.rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/rek_ros.php

Санитарные (санитарно-эпидемиологические) правила (СП), нормы (СН), правила и нормы (СанПиН), гигиенические нормативы (ГН) — это государственные подзаконные нормативные правовые акты с описаниями и требованиями безопасных и безвредных для человека, популяции людей и потомков факторов среды обитания и их оптимальных и безопасных количественных параметров с целью сохранения здоровья и нормальной жизнедеятельности.

Разделы и группы СанПиНов:

Раздел I. Общие вопросы:

1. Общие вопросы
2. Гигиена, токсикология, санитария
3. Эпидемиология

Раздел II. Гигиена:

1. Коммунальная гигиена
2. Гигиена труда
3. Гигиена питания
4. Гигиена детей и подростков
5. Гигиена и эпидемиология на транспорте
6. Радиационная гигиена

Раздел III. Эпидемиология:

1. Профилактика инфекционных болезней
2. Профилактика паразитарных болезней
3. Иммунопрофилактика инфекционных болезней
4. Санитарная охрана территории
5. Дезинфектология (дезинфекция, дезинсекция, дератизация, стерилизация)

Раздел IV. Методы контроля:

1. Химические факторы
2. Биологические и микробиологические факторы
3. Физические факторы
4. Общие вопросы по методам контроля

Раздел V. Государственная санитарно-эпидемиологическая служба России:

1. Организация Госсанэпидслужбы России.



В Российской Федерации в соответствии с ГОСТ 12.0.003-2015 к биологическим опасным и вредным производственным факторам относят следующие биологические объекты: патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы, риккетсии, спирохеты, грибы, простейшие) и продукты их жизнедеятельности.

Меры индивидуальной защиты для всех

Соблюдая простые меры предосторожности, вы можете снизить риск заражения или распространения COVID-19:

- Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

Как правильно мыть руки



1 Намылить руки



2 Ладони



3 Обратную сторону ладоней



4 Между пальцами



5 Ногти



6 Большие пальцы



7 Подушечки пальцев



8 Смыть



9 Высушить

Меры индивидуальной защиты для всех

Соблюдая простые меры предосторожности, вы можете снизить риск заражения или распространения COVID-19:

- Держитесь на расстоянии не менее одного метра от кашляющих или чихающих людей.

Зачем это нужно? При кашле или чихании из носа или рта выделяются мельчайшие содержащие вирус капли, которые человек распространяет вокруг себя. Находясь слишком близко к такому человеку, вы рискуете вдохнуть эти капли и заразиться от него, в том числе коронавирусной инфекцией, если человек болен COVID-19.

- По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот.

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, и на них может попасть вирус. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.



Меры индивидуальной защиты для всех

Соблюдая простые меры предосторожности, вы можете снизить риск заражения или распространения COVID-19:

- Как вам, так и окружающим следует строго соблюдать правила респираторной гигиены. Для этого необходимо прикрывать рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании. Использованную салфетку нужно сразу же выбросить.

Зачем это нужно? Вирус передается через мелкие капли. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от таких вирусных заболеваний, как ОРВИ, грипп и COVID-19.

- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. Следуйте указаниям местных органов здравоохранения.

Зачем это нужно? У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о ситуации в районе вашего проживания. Своевременное обращение за медицинской помощью позволит медицинским специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, вы тем самым обезопасите себя и поможете предотвратить распространение вирусных и других инфекций.

Меры индивидуальной защиты для всех

Соблюдая простые меры предосторожности, вы можете снизить риск заражения или распространения COVID-19:

- Следите за обновлением списка зон высокого риска по COVID-19 (города или районы, в которых отмечено широкое распространение COVID-19). По возможности воздержитесь от поездок, особенно если вы являетесь пожилым человеком или страдаете диабетом, заболеваниями сердца или легких.
Зачем это нужно? В этих районах вы подвергнете себя повышенному риску заражения COVID-19.



Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения инфекции 2019-nCoV?

Нет. Антибиотики не действуют на вирусы, они активны только в отношении бактериальных инфекций. Заболевание COVID-19 имеет вирусную природу, поэтому антибиотики неэффективны. Не следует пользоваться антибиотиками для профилактики или лечения COVID-19. Их применение допускается только по назначению врача для лечения бактериальной инфекции.



КАК НАДЕВАТЬ, НОСИТЬ, СНИМАТЬ И УТИЛИЗИРОВАТЬ МАСКУ

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ

Здоровому человеку носить маску следует только в том случае, если он ухаживает за больным с подозрением на инфекцию 2019-нCoV.

Носите маску, если чихаете или кашляете.

Маска эффективна только в сочетании с частой обработкой рук спиртовым антисептиком либо мытьем с мылом.

Если вы носите маску, вы должны знать, как ее правильно использовать и утилизировать.



- Перед тем как надеть маску, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.
Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров между лицом и маской.
- Не касайтесь маски во время использования; в случае прикосновения обработайте руки спиртосодержащим средством и вымойте их с мылом.
- Как только маска становится сырой, замените ее на новую, и не используйте одноразовые маски повторно.
- Чтобы снять маску: снимите маску, держась за резинки сзади (не прикасаясь к передней части маски); и сразу же выбросьте в закрывающийся контейнер для отходов; обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.

Рекомендует ли ВОЗ повседневное ношение масок здоровым людям в условиях вспышки 2019-nCoV?

Нет. ВОЗ не рекомендует людям, у которых отсутствуют симптомы заболевания (т.е. респираторные симптомы), носить медицинские маски, поскольку на данный момент свидетельств того, что систематическое использование медицинских масок здоровыми людьми позволяет предотвратить передачу вируса 2019-nCoV, нет. Маски рекомендуется использовать негоспитализированным лицам с симптомами заболевания. Неправильное и чрезмерное использование медицинских масок может привести к их серьезному дефициту, в результате чего масок будет не хватать тем, кому их действительно необходимо носить.

Какие дезинфицирующие средства рекомендуется использовать для обработки помещений в лечебных учреждениях или стационарах, в которых госпитализированы пациенты с подозрением на инфекцию 2019-nCoV или с подтвержденной инфекцией 2019-nCoV?

ВОЗ рекомендует использовать следующие средства:

- для дезинфекции многоразового инструмента (например, термометров) перед каждым новым использованием: спирт этиловый 70%;
- для дезинфекции поверхностей, к которым часто прикасаются персонал или пациенты, на дому или в лечебных учреждениях: натрия гипохлорит 0,5%.



Для изготовления 1 литра антисептика по рецептам, предложенным ВОЗ*, потребуется:



Вариант 1

- 830 мл этанола (концентрация 96%)
- 40 мл перекиси водорода (3%)
- 15 мл глицерина (98%)
- 115 мл дистиллированной или кипячёной воды



Вариант 2

- 750 мл изопропилового спирта (концентрация 99,8%)**
- 40 мл перекиси водорода (3%)
- 15 мл глицерина (98%)
- 195 мл дистиллированной или кипячёной воды

* Всемирная организация здравоохранения

** данный спирт категорически нельзя употреблять внутрь, его используют как растворитель лаков, красок, продаётся он в хозяйственных магазинах!

Способ приготовления

- Налить спирт в ёмкость с завинчивающейся крышкой
- Добавить перекись водорода
- Добавить глицерин (он прилипает к стеклу, поэтому сначала ополосните мерный стаканчик охлаждённой кипячёной водой, а затем налейте глицерин)
- Долить дистиллированную или охлаждённую кипячёную воду
- Быстро закрыть ёмкость крышкой, чтобы исключить испарение
- Размешать раствор путём лёгкого взбалтывания
- Для удобства использования полученный антисептик рекомендуется перелить в небольшие пластиковые флаконы или стеклянные баночки
- Флаконы (ёмкости) необходимо выдержать 72 часа - это уничтожит вредные микроорганизмы, которые могли присутствовать во флаконах

- **Дезинфекция растворами с концентрацией менее 60% этанола или 70% изопропилового спирта бесполезна**
- **Не следует заменять спирты водкой — в ней содержится недостаточный объем спирта для приготовления антисептика**
- **Не используйте для дезинфекции спирт в чистом виде, это приводит к сухости кожи, раздражению, зуду, появлению микротрещин на коже, в которые может проникнуть вирус**

Рекомендации по организации питания

- 1) Планируйте покупки – покупайте только необходимое
- 2) Планируйте использование продуктов – начните со свежих
- 3) Готовьте дома
- 4) Пользуйтесь службами доставки еды

Хотя предпочтительнее еда, приготовленная дома, в ряде городов и стран хорошо налажена система доставки продуктов и готовых блюд. Если возможно, пользуйтесь "бесконтактной" доставкой, не требующей взаимодействия с другими людьми и не нарушающей самоизоляции. При доставке и транспортировке еды важно соблюдать температурный режим (ниже 5°C или выше 60°C).

- 5) Следите за размерами порций



Рекомендации по организации питания

6) Соблюдайте правила безопасности при приготовлении пищи

Безопасность пищевых продуктов - необходимое условие продовольственной безопасности и здорового питания. При приготовлении пищи для себя и других важно соблюдать требования гигиены, чтобы избежать заражения продуктов и вызванных этим заболеваний. Вот **основные правила**:

- **руки, кухонные приборы и поверхности всегда должны быть чистыми;**
- **сырые продукты должны находиться отдельно от готовых, особенно это касается сырого мяса и свежих продуктов;**
- **блюда должны быть доведены до полной готовности;**
- **продукты питания должны храниться при безопасной температуре (ниже 5°C или выше 60°C);**

7) Вода и сырые продукты должны поступать из надежных источников

8) Ограничьте потребление сахара

Согласно рекомендациям ВОЗ, оптимальное потребление свободных сахаров взрослыми – это максимум 6 чайных ложек сахара в день.



Рекомендации по организации питания

9) Ограничьте потребление жиров

ВОЗ рекомендует ограничить потребление жиров до уровня менее 30 процентов от совокупного потребления энергии, при этом насыщенные жиры должны составлять не более 10 процентов от этого объема.

10) Потребляйте достаточное количество клетчатки

11) Потребляйте достаточное количество жидкости

12) Избегайте употребления алкоголя или постарайтесь его сократить

13) Собирайтесь за столом всей семьей



Необходимости физической активности во время карантина

150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

- 1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня.** Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.
- 2. Используйте онлайн ресурсы, предлагающие комплексы физических упражнений.** Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. Занимаясь самостоятельно, будьте осторожны и примите во внимание ограничения по состоянию своего здоровья.
- 3. Ходите.** Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Можно ходить (а не сидеть), разговаривая по телефону.
- 4. Проводите время в стоячем положении.** Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. Сидеть в идеале нужно не дольше 30 минут подряд. Попробуйте приспособить стол на высоких ножках, позволяющий работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления.
- 5. Расслабление.** Медитация, дыхательные упражнения (глубокие размеренные вдохи и выдохи) помогут вам сохранять спокойствие.

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 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



Реже 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 немальными 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 (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 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!

Где можно получить достоверную информацию о коронавирусной инфекции

- Новости и оперативная информация о распространении коронавируса в России - на сайте <https://стопкоронавирус.рф>
- Министерство здравоохранения Российской Федерации
<https://covid19.rosminzdrav.ru/>
- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566
- ФГБНУ НИИ медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова
<https://irioh.ru/blog/covid-19/>
- Всемирная организация здравоохранения
<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий
<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/profilaktika-koronavirusnoy-infekcii-6>
- Министерство просвещения Российской Федерации
<https://edu.gov.ru/distance>
- Администрация Санкт-Петербурга
<https://www.gov.spb.ru/covid-19/>

Спасибо за внимание !
Будьте здоровы!

