

# 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. ПОЗАБОТЬТЕСЬ 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, капли 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



Редко 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 (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!



# РОСПОТРЕБНАДЗОР

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### **ЗАЩИТИ** СЕБЯ

**З**АКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ

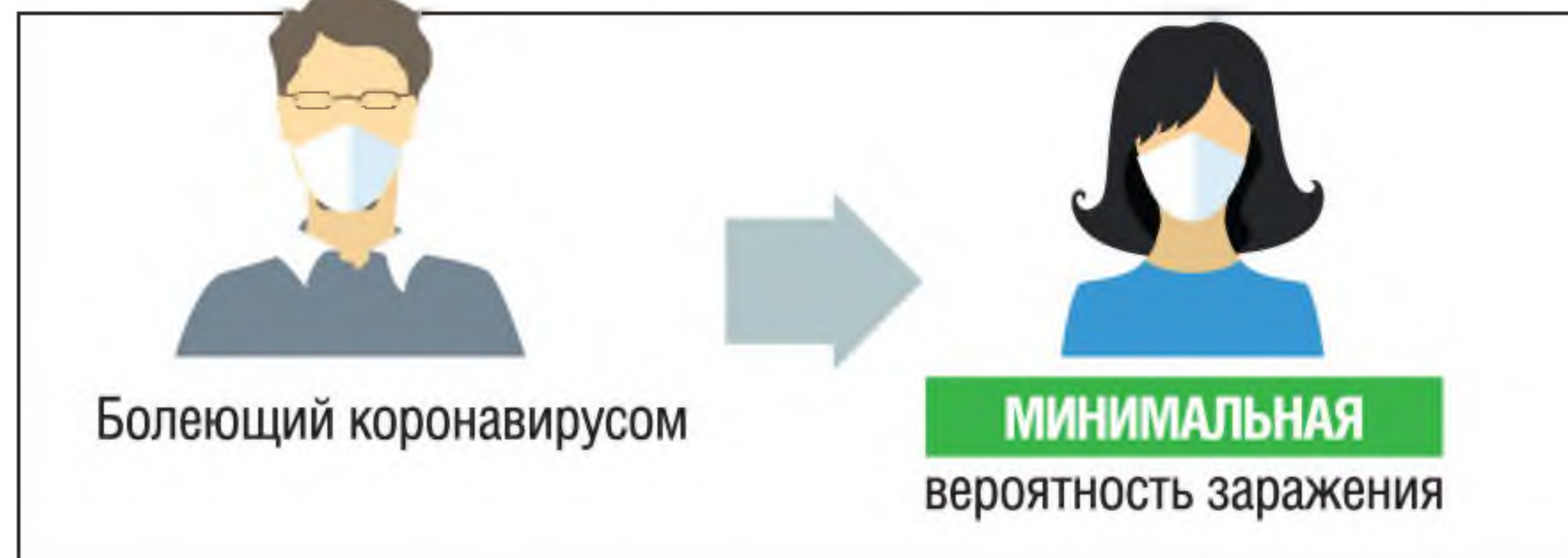
**А**НТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

**Щ**ЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

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

**Т**ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

**И**СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





# 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

## ПРАВИЛЬНО



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



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

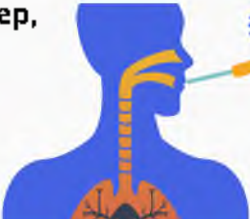
**ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ  
ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!**

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.

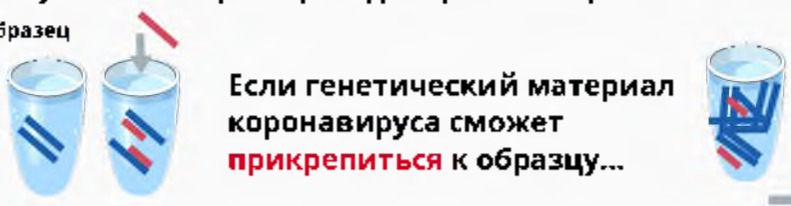


**6** Фрагменты **генетического биоматериала коронавируса**, созданного в лаборатории, добавляются к преобразованной ДНК.

Полученный образец неоднократно нагревают и охлаждают.

**ТЕСТ**

Образец

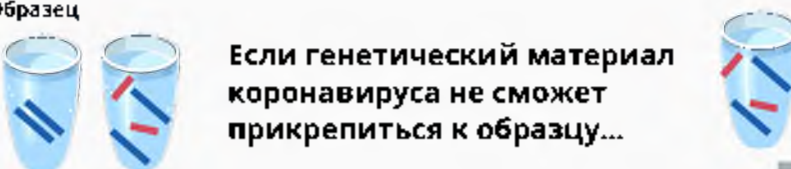


Если генетический материал коронавируса сможет **прикрепиться** к образцу...

... То цепочка ДНК удлинится

**Результат положительный**

Образец



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

... ДНК не удлинится

**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

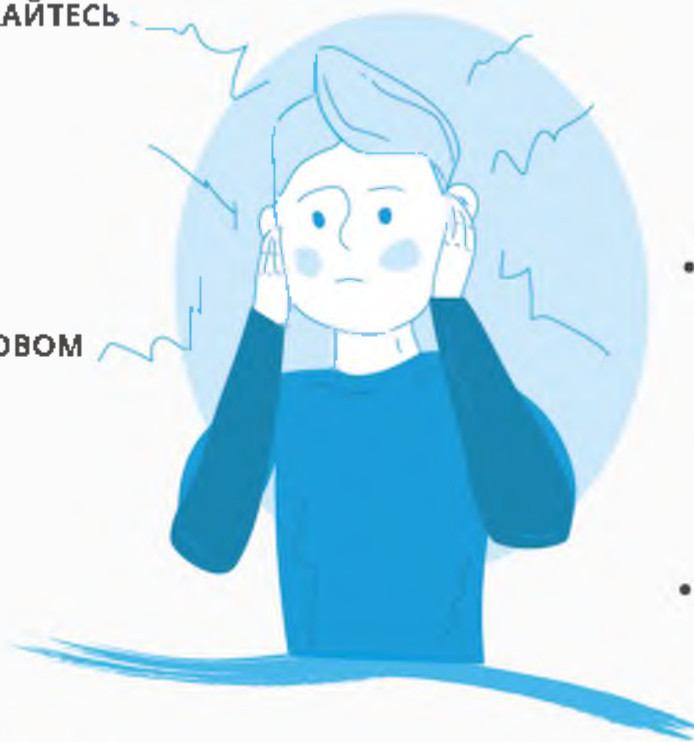


# COVID-19

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 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПАТИТЕ 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





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**ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-44-43

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

## 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

**1**

### ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как выморгал нос, прокашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом урока, если пользуешься компьютерной мышкой, протришь мышку и клавиатуру.

**2**

### ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплосодержания, не паргавайся и не переохлаждайся. В школе надевай специальную обувь.

**3**

### ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованные си-фильтры, тебе измерят температуру тела. Никому ни при каком измерении температуры. Температуру измеряют вращая с помощью бесконтактного термометра.

Если температура тела превышает 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 оборудованном кабинете класса кабинета, это одна из главных мер профилактики – не забывай об этом.

**5**

### ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕРЫАХ?

На перерывах выполняй упражнения на расслабление мышц, спины и шеи, гимнастику для глаз.

Выход из класса организован для похода в столовую (в размещенное для питания класса время) и посещения специальных кабинетов (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), необходимо – в туалет, медицинский кабинет.

**6**

### УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ПРИБИРАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

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

**7**

### РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуя в классе основное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организационного 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 в классе и в воздухе угнетает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

**8**

### НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФОРМУЛЬ ТИМУТИКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Детей физкультурируют – на 25-30 минуте урока разминай мышцу рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание.

Гимнастика 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 горючее 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 столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

**10**

### ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки мойте водой и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, тыльные поверхности кистей, запястий и рук. Средство для мытья рук должно оставаться на руках 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



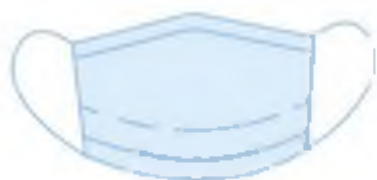
# COVID-19

## МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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





ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#НАДЕНЬ  
МАСКУ!

**COVID-19**

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

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
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 ?



**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!**

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ  
РУКИ-  
ТВОЯ ЗАЩИТА