

Памятка

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, - это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
2. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
3. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
4. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
5. Всегда мойте руки перед едой.
6. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
7. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
8. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
9. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
10. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Роспотребнадзор по Республике

Татарстан(Татарстан)

Памятка

Как подготовить дом. Коронавирус рядом.

В условиях угрозы распространения коронавирусной инфекции надо быть готовыми к любому, даже самому неблагоприятному развитию событий.

Заблаговременная подготовка и чёткое понимание того, что должен делать каждый член семьи в случае реальной вспышки заболевания в районе, помогут защитить ваше здоровье и здоровье тех, о ком вы заботитесь.

Как подготовиться к вспышке коронавирусной инфекции?

- Обсудите со всеми членами семьи и друзьями что делать в случае, если вспышка коронавирусной инфекции начнётся в районе, каковы будут потребности каждого человека и как поменяется их распорядок дня.
- Продумайте способы ухода за наиболее подверженными риску осложнений родственниками: это пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что пожилые люди чаще подвержены развитию сложных форм пневмонии. Поэтому, если кто-то из ваших родственников входит в группу риска, проконсультируйтесь с лечащим врачом о том, на какие симптомы, связанные с коронавирусом, надо обращать особое внимание, и какие дополнительные меры профилактики могут помочь снизить риск заражения и развития осложнений.
- Пополните домашнюю аптечку средствами первой необходимости, ведь, если вспышка начнётся, в аптеках могут быть перебои с поставками. Позаботьтесь о запасе одноразовых масок, бумажных платков, средств личной гигиены и бытовой химии с дезинфицирующим эффектом.
- Поговорите с соседями о создании алгоритма действий при возникновении чрезвычайной ситуации. Можно создать в социальных сетях группу, чтобы обеспечить доступ всех соседей к информации по профилактике заболевания.
- Создайте список телефонов экстренных служб, с которыми вы и ваша семья сможете связаться в случае необходимости.
- Убедитесь, что у вас есть телефоны учителей детей и ваших работодателей.
- Ведите здоровый образ жизни и поддерживайте иммунитет.
- Соблюдайте меры профилактики уже сейчас. Напомните всем членам семьи о важности ежедневных профилактических мер, которые могут помочь предотвратить распространение респираторных заболеваний:
 - избегайте тесного контакта с больными людьми;
 - при появлении первых симптомов заболевания (кашель, насморк, подъем температуры, боль в горле), оставайтесь дома и вызовите врача;
 - при кашле или чихании, прикрывайте рот салфеткой;
 - ежедневно проводите влажную уборку поверхностей, в том числе дверных ручек и выключателей;
 - часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после посещения туалета, до еды и после сморкания, кашля или чихания;
 - если нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% спирта. Всегда мойте руки с мылом и водой, если они заметно загрязнены.
- Выберите комнату в своей квартире, которую можно было бы использовать для изоляции больных членов семьи от здоровых.
- Будьте готовы к тому, что школа и детский сад, которые посещают ваши дети, могут закрыться на время карантина, чтобы замедлить распространение болезни.
- Будьте готовы к возможным изменениям на работе. Узнайте у работодателя о планах действия в случае вспышки коронавирусной инфекции. Обсудите

возможность работать удаленно в случае заболевания или необходимости ухода за больным членом семьи.

Что делать, если вспышка началась?

- При появлении первых симптомов заболевания, таких, как жар, кашель и затруднённое дыхание, оставайтесь дома, откажитесь от посещения работы, массовых мероприятий и встреч с друзьями.
- Старайтесь избегать тесного контакта с больными людьми.
- Постарайтесь ограничить посещения мест массового скопления людей, где риск заразиться респираторными инфекциями увеличивается.
- Если ваш ребенок заболел коронавирусной инфекцией, сообщите об этом в детское учреждение. Поговорите с учителями о заданиях, которые он может выполнять дома, чтобы не отставать от школьной программы.
- Следите за актуальной информацией о коронавирусной инфекции, об ограничительных мерах и мерах профилактики, рекомендуемых Министерством здравоохранения и Роспотребнадзором.
- По возможности договоритесь с начальством о выполнении своей работы удаленно.
- Продолжайте ежедневно соблюдать меры профилактики: используйте платок при кашле и чихании, часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд, если нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60% спирта, ежедневно проводите влажную уборку в квартире.
- В случае заболевания члена семьи, изолируйте его в отдельную комнату. Проводите там регулярное проветривание и влажную уборку с антисептиком.
- Обеспечьте заболевшего чистыми одноразовыми масками для лица, чтобы предотвратить распространение заболевания среди других членов семьи.
- Общайтесь с родственниками и друзьями по телефону или электронной почте.
- Если вы живете один и заболели во время вспышки коронавируса, вам может понадобиться помощь. Предупредите родственников или друзей, чтобы они связывались с вами дистанционно и в случае экстренной ситуации могли вызвать врача.
- Позаботьтесь об эмоциональном здоровье членов вашей семьи. Распространение коронавируса уже повергло в панику многих людей: как взрослых, так и детей. Дети реагируют на стрессовые ситуации иначе, чем взрослые, поэтому стоит провести с ними беседу: постарайтесь сохранять спокойствие и заверить их, что они в безопасности.

Вспышка коронавирусной инфекции может растянуться на длительный срок, но это не повод для паники. Выполняйте все рекомендации и меры профилактики, разработанные Министерством здравоохранения и Роспотребнадзором, чтобы защитить себя и своих близких от заражения коронавирусной инфекцией.

При возникновении вопросов Вы можете позвонить по номерам:

1. **8(843) 238-15-63** -Роспотребнадзор по Республике Татарстан
2. **8(84346)- 2-10-89** -Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по РТ(Татарстан) в Нурлатском, Аксубаевском, Алькеевском, Черемшанском районах(с.Базарные Матаки, ул. Крайнова, 56)

Роспотребнадзор по Республике Татарстан(Татарстан)