

БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҒЫНЫҢ
САУЗА ҺӘМ КУЛЛАНЫУСЫЛАР
ХОКУКТАРЫН ЯКЛАУ БУЙЫНСА
ДӘУЛӘТ КОМИТЕТЫ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ПО ТОРГОВЛЕ И ЗАЩИТЕ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
(ГОСКОМИТЕТ РБ ПО ТОРГОВЛЕ)

Өфө калаһы, 450008, Цюрупа урамы, 13
Тел.: +7(347) 218-09-58, +7(347) 218-09-62
e-mail: trade.secretar@bashkortostan.ru,
<https://trade.bashkortostan.ru>

ул. Цюрупы, 13, г. Уфа, 450008
Тел.: +7(347) 218-09-58, +7(347) 218-09-62
e-mail: trade.secretar@bashkortostan.ru,
<https://trade.bashkortostan.ru>

03.09.2020г. № 7374-07

На № _____ от _____

Администрации МР и ГО
Республики Башкортостан

Ассоциация предприятий
индустрии питания
в сфере образования
Республики Башкортостан

Государственный комитет Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей в соответствии с поручением в рамках заседания оперативного штаба по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Республики Башкортостан, напоминает об усилении санитарно-противоэпидемического режима на предприятиях общественного питания открытой сети (рестораны, бары, кафе, закусочные, столовые), а также на предприятиях общественного питания закрытой сети (школы, детские сады). В связи с этим, напоминаем о необходимости проведения дезинфекции на данных предприятиях, а также использования диспенсеров с антисептиками для обработки рук.

Повторно направляем для использования в работе и размещения на официальных сайтах и социальных сетях, информацию Роспотребнадзора и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан».

Приложение на 13 л. в 1 экз.

Первый заместитель
председателя

А.А. Аскарлов

Председателю Государственного
комитета Республики Башкортостан
по торговле и защите прав
потребителей
Гусеву А.Н.

E-mail: trade.secretar@bashkortostan.ru

О направлении рекомендаций по
организации работы образовательных организаций

Уважаемый Алексей Николаевич!

Управление Роспотребнадзора по Республике Башкортостан направляет рекомендации от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19».

Просим довести указанную информацию до сведения руководителей подведомственных образовательных организаций.

Приложение: рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 на 3 л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

А.С. Жеребцов



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)**

Вадковский пер., д. 18, стр. 5 и 7, г. Москва, 127994
Тел.: 8 (499) 973-26-90; Факс: 8 (499) 973-26-43
E-mail: depart@gse.ru <http://www.rosпотребнадзор.ru>
ОКПО 00083339 ОГРН 1047796261512
ИНН 7707515984 КПП 770701001

08.05.2020 № 02/8900-2020-24
На № _____ от _____

Органам исполнительной
власти субъектов
Российской Федерации

Территориальным органам
Роспотребнадзора

Минпросвещения России

О направлении рекомендаций по
организации работы образовательных организаций

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в целях недопущения распространения новой коронавирусной инфекции направляет рекомендации по организации работы образовательных организаций.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации довести указанные рекомендации до соответствующих организаций всех форм собственности.

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

Руководитель

А.Ю. Попова

**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, вентилей 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.



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН**

Города и районы

Уфа

Адрес, телефон, почта

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

Чишминский, Архангельский,
Благоварский, Буздякский,
Давлекановский, Кармаскалинский,
Кушнарёновский районы

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

Туймазинский, Бакалинский,
Чембаргушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

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

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Ермекеевский,
Миякинский районы

Белебей, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-87, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.gosprotvednadzor.ru

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

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

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

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34713) 4-26-66
z06@02.gosprotvednadzor.ru

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

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

Кумертау, Мисгуловский, Кутаргинский,
Куюргазинский, Федоровский районы

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

Белорецкий, Абзелиновский, Бурзянский
и Учалынский районы

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

Сибай, Баймакский, Зианчуринский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

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

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-82
z.gdt@02.gosprotvednadzor.ru

Тамятка

«Грипп, коронавирус, другие
ОРВИ – поможет маска!»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!

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

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, 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 зараженным 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 вирус, через нос и рот.

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, надевайте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вы необходимо обратитесь к врачу, заблаговременно надените маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторно 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

ПЛАВЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ КОЛЬЦЕВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК

ПРИ НАЛИЧИИ ВПИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО ПАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА

ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКОЛА/КИ, - РАСПРАВЬТЕ ИХ

МЕНЯЙТЕ МАСКУ ПЛА ПОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ

ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, - ТИПА ТИЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛОДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТАХ - НЕДЕЛЕСООБРАЗНО

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



Города и районы

Уфа

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

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

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

Туймазинский, Бакалинский,
Чекингашевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

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

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Ермакеевский,
Миякинский районы

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

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Бирск, Калинин, д. 1В
+7 (34714) 3-55-98
z05@02.gosrottebnaidzor.ru

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

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

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

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

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский,
Куюргазинский, Федоровский районы

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

Берозовский, Абзелиловский, Буззянский
и Учалынский районы

Берозовик, Пушкина, 6/А
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.gosrottebnaidzor.ru

Сибай, Баймакский, Зиянчуринский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Сибай, Кирова, 4А
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35
z11@02.gosrottebnaidzor.ru

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 776-10-82
Z_gdt@02.gosrottebnaidzor.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 микробы его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поочерно, мелкие - легко попадают в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры профилактической профилактики направлены на предотвращение контакта зараженных людей с здоровыми людьми с одновременным вирусом частыми выделений больного человека.

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



Если/Если вы кашляете, прикройте рот или нос, чтобы избежать распространения



Не прикасайтесь к лицу



Частое мытье рук



Избегать контактов с людьми, страдающими острыми

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Соблюдать гигиену при контактах с заболевшими



Ограничить контакты с заболевшими людьми



Всегда соблюдать гигиену



Избегать контактов с людьми

Как не заражаться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, лифтам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему легкому осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, гадать-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.
- Нанести одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отвратить предпочтение глянцевым поверхностям, когда вы находитесь в местах скопления людей, регулярно делайте волосы, часто контактируя с людьми, увлажняют 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 местах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще принимать витаминные добавки.
- 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 нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: футболку, постельное белье, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

Города и районы

Уфа

Адрес, телефон, почта

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

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

р.п. Чилмер, Речная, 2А
+7 (34797) 2-12-91
z0k@02.gosrottebnadzor.ru

Туймазинский, Бакалинский,
Чекмагушевский, Шаракский районы
и город Октябрьский

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

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Ермекеевский,
Миякинский районы

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

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

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

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

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

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

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

Кумертау, Мелеузовский, Куарчинский,
Курортгазинский, Федоровский районы

Кумертау, Гафури, 29
+7 (34761) 4-58-85
z09@02.gosrottebnadzor.ru

Белорецкий, Абзелиловский, Бураевский
и Учалынский районы

Белорецк, Пушкина, 61/1
+7 (34792) 3-18-79
z10k@02.gosrottebnadzor.ru

Сибай, Баймакский, Зиянчуринский,
Зиланский, Хайбуллинский районы

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-53
z11k@02.gosrottebnadzor.ru

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-82
z_gdt@02.gosrottebnadzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

ПАМЯТКА

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

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

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

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются для первого места по числу случаев заболеваний людей.

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с инфекциями гриппа, коронавирусной инфекцией и другими ОРВИ победить их до сих пор не удалось.

Ежегодно от острого гриппа погибает тысячи человек.

Это связано с тем, что вирус, прежде всего, вирус гриппа и коронавируса обладают способностью менять свою структуру и мутировать вирус, способный поражать человека вновь. Так, первоначальной причиной человек имеет хороший иммунитет барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать, через него, так как иммунитет против этого вида вируса организм пока не выработал.

Для кого наиболее опасна инфекция с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень важна осекация, которые могут возникнуть во время заболевания. Дети болеть 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 нанесет по иммунной системе большую нагрузку.

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

Какие образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капли слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля, разговора. Возможны и контактные передачи.

Симптомы

Из-за близости от конкретного вида возбудителя симптомы могут различаться, поэтому важно разграничить, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

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

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

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 заболеваний проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Злоупотребление доксициклином может вызвать рвоту, диарею, головную боль и другие осложнения.

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, выявленных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибиотики следует только 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 мыть руки
- Избегать контактов с кашляющими людьми
- Препаративаться здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Избегать больших людских скоплений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Риск заболеть в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встрече
- Не трогайте глаза, нос, рот руками

При первых признаках вирусной инфекции – обратиться к врачу!

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН**

Города и районы

Адрес, телефон, почта

Уфа	Уфа, Шафиева, 7 +7 (347) 287-85-00 guuz@02.gosrottebнадзор.гу
Чишминский, Архангельский, Благоярский, Буздянский, Давлехановский, Кармаскалинский, Кушнарковский районы	Р.п. Чишмы, Речная, 2А +7 (34797) 2-12-91 z01@02.gosrottebнадзор.гу
Туймазинский, Бакалинский, Чекалгушевский, Шаранский районы и город Октябрьский	Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1 +7 (34712) 7-25-96 z02@02.gosrottebнадзор.гу
Белоберовский, Альшеевский, Бижбулянский, Ермекеевский, Миякинский районы	Белебей, Волгоградская, 4А +7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56 z03@02.gosrottebнадзор.гу
Дуванский, Белокатайский, Кигинский, Мечетлинский и Салаватский районы	Бирск, Калинин, д. 18 +7 (34714) 3-35-98 z05@02.gosrottebнадзор.гу
Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский, Ишимевский, Калтасинский, Краснокамский, Янаульский районы	Нефтекамск, Социалистическая, 10 +7 (34715) 4-26-69 z06@02.gosrottebнадзор.гу
Стерлитамак, Салават, Аургазинский, Гафурийский, Ишимбайский, Стерлибашевский, Стерлитамакский районы	Стерлитамак, Революционная, 7А +7 (34773) 43-68-00 z07@02.gosrottebнадзор.гу
Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский, Курортгазинский, Федоровский районы	Кумертау, Табури, 29 +7 (34751) 4-38-85 z09@02.gosrottebнадзор.гу
Белорецкий, Абзелитовский, Бузьянский и Учалынский районы	Белорецк, Пушкина, 61/1 +7 (34792) 3-18-79 z10@02.gosrottebнадзор.гу
Сибай, Баймакский, Зианчуринский, Зилаирский, Хайбуллинский районы	Сибай, Кирова, 44 +7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-55 z11@02.gosrottebнадзор.гу
Уфимский филиал по железнодорожному транспорту	Уфа, Карла Маркса, 69 +7 (347) 276-10-87 z_gdt@02.gosrottebнадзор.гу

Памятка

«Профилактика гриппа и
коронавирусной инфекции»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Нарушен гриппа и коронавирусной инфекции вымывает у человека респираторные заболевания рязной тяжести. Симптомы заболевания анализируются симптомами обчного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрастворимые к заболеванию: кожные 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

Чистые 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 средствами.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, лавочек 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.

Избегая излишние 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

Следите за состоянием здоровья профилактика особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при передвижении в местах скопления людей, поездках в общественном транспорте в 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 быть разной конструкции. 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.

- маска должна плотно закрываться 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 повторно 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, маски напоминают, что эта одиозная мера не обеспечивает полную защиты от заражения. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

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

Оставайтесь дома или срочно обращайтесь к врачу. Сделайте предписанием врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОМЫ 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 симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОМЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений выделяет 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 проводите влажную уборку.

Соблюдайте 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.

SESUFARU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFARU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ