Конец формы

На данной странице предлагаем вам ознакомиться с Памяткой по ношению масок при коронавирусе, которая будет полезна для правильного использования как одноразовых медицинских масок, так и для многоразовых масок в период распространения новой коронавирусной инфекции Covid-19, гриппа и иных возбудителей ОРВИ. Маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

Согласно памятке по использованию масок в период коронавируса маска необходима с целью предотвращения заражения коронавирусной инфекцией, однако следует помнить, что медицинская маска не всегда способна задержать каждую микроскопическую частицу вируса. За счет ношения маски снижается количество вируса, попадающего в организм здорового человека. Ношение медицинской маски снижает процент заболеваемости на 60%.

В памятке по ношению маски в период распространения коронавирусной инфекции говорится о том, как правильно и безопасно нужно использовать маску, где в каких случаях ее нужно носить. Данная памятка разработана на основании рекомендаций Роспотребнадзора по использованию масок в период распространения коронавируса, а также возбудителей гриппа и ОРВИ. Памятка может использоваться как наглядная информация по ношению маски в любых организациях и учреждениях.

|  |  |
| --- | --- |
| **Памяткапо правилам ношения масок в период коронавируса**В период распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19), гриппа и других возбудителей ОРВИ целесообразно ношение маски в качестве меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции, так как эти вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путём, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.**Как правильно носить маску*** Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать о рот, нос и подбородок при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
* Если на маске есть специальные складки, расправьте их.
* Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа, маску многоразового использования необходимо постирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью утюга с функцией подачи пара.
* Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
* После использования одноразовой маски, сразу выбросьте её в урну.
* После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом.
* Повторно использовать одноразовую маску нельзя.
* Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавирусной инфекции.

**Когда нужно носить маску*** Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей.
* Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
* Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
* Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
* Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, надевайте медицинскую маску цветной стороной к лицу.
* Носите маску, когда находитесь в людных местах, носить маску на безлюдных открытых пространствах нецелесообразно.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ, ГРИППОМ И ДРУГИМИ ОРВИ** | **Памятка"Правила личной гигиены при коронавирусной инфекции, гриппе 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 микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Крупные капли оседают на предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся 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 гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.**Как не заразиться*** Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.
* Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук.
* После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам - 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.
* Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
* Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают 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, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
* Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаще проветривать помещения.
* 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 меняя ее на новую каждый час.
* При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.
* Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
* Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
* Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.
 |
| **Памятка для посетителейпо профилактике коронавирусной инфекции**  В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции COVID-19 и Вашей же безопасности рекомендуем пользоваться следующими правилами.**ПРАВИЛО 1. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ*** Заходите в помещение, убедившись, что в нем присутствует небольшое количество людей. Допустимое количество посетителей по рекомендациям Роспотребнадзора - 1 человек на 10 м2.
* Заходя в помещение, наденьте маску.
* Держитесь от посетителей на расстоянии 1,5 м, особенно если у них кашель, насморк и болезненный вид.
* Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
* Избегайте лишний раз прикасаться к предметам, товару, поверхностям.
* Старайтесь расплачиваться платежными картами.

**ПРАВИЛО 2. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ*** Мойте и дезинфицируйте руки после посещения мест массового скопления людей. Мыть руки с мылом необходимо 20-30 секунд.
* Если нет возможности помыть руки, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МАСКИ**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте.
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции.

**ПРАВИЛО 4. ПРАВИЛЬНО НОСИТЕ МАСКУ**Маски могут быть одноразовыми или применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Медицинскую маску заменяют через 2-3 часа.Важно правильно носить маску:* маска должна тщательно закрепляться, 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;
* использованную одноразовую маску следует утилизировать.

***Благодарим за понимание! Берегите себя и будьте здоровы.*** | **Памятка для посетителейпо профилактике коронавирусной инфекции**  В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции COVID-19 и Вашей же безопасности рекомендуем пользоваться следующими правилами.**ПРАВИЛО 1. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ*** Заходите в помещение, убедившись, что в нем присутствует небольшое количество людей. Допустимое количество посетителей по рекомендациям Роспотребнадзора - 1 человек на 10 м2.
* Заходя в помещение, наденьте маску.
* Держитесь от посетителей на расстоянии 1,5 м, особенно если у них кашель, насморк и болезненный вид.
* Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
* Избегайте лишний раз прикасаться к предметам, товару, поверхностям.
* Старайтесь расплачиваться платежными картами.

**ПРАВИЛО 2. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ*** Мойте и дезинфицируйте руки после посещения мест массового скопления людей. Мыть руки с мылом необходимо 20-30 секунд.
* Если нет возможности помыть руки, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МАСКИ**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте.
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции.

**ПРАВИЛО 4. ПРАВИЛЬНО НОСИТЕ МАСКУ**Маски могут быть одноразовыми или применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Медицинскую маску заменяют через 2-3 часа.Важно правильно носить маску:* маска должна тщательно закрепляться, 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;
* использованную одноразовую маску следует утилизировать.

***Благодарим за понимание! Берегите себя и будьте здоровы.*** |
| **ПАМЯТКАродителям по профилактике коронавирусной инфекции**Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.**Способы передачи коронавирусной инфекции*** воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
* воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
* контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

**Основные симптомы коронавирусной инфекции*** высокая температура тела;
* кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
* одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
* повышенная утомляемость;
* боль в мышцах, боль в горле;
* заложенность носа, чихание.

**Редкие симптомы*** головная боль, озноб;
* кровохарканье;
* диарея, тошнота, рвота.

**Меры профилактики коронавирусной инфекции**1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
8. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания
9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2−3 часа.
 | **Как защитить ребенка от коронавируса****Обучите ребенка личной гигиене:*** научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания;
* объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо;
* обеспечьте ребенка масками;
* перед вынужденным выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

**Проверяйте мытье рук*** следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, и даже после кашля или чихания.

**Болейте дома*** при первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

***Родители также должны соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.*****Рекомендации родителямпо профилактике коронавирусной инфекции*** Для снижения риска инфицирования коронавирусом необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
* При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
* Гулять с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
* Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих. Придерживаться расстояния между людьми 1.5-2 м.
* Перед выходом из дома ребенку нужно объяснить, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
* После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.
* Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.
 |