

## **7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции**

### **Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:**

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

### **7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.**

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

## **5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:**

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Дополнительно сообщаем, что в предэпидемический период проводятся дополнительные санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия по предупреждению распространения гриппа и ОРВИ в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации в виде **усиления противоэпидемического режима, в том числе:**

- 1) проведение термометрии и осмотра с целью выявления больных;
- 2) усиление контроля за соблюдением температурного режима;
- 3) усиление режимов текущей дезинфекции;
- 4) обеззараживание воздушной среды;
- 5) ношение марлевых масок;
- 6) ограничение или запрещение проведения массовых культурных, спортивных и других мероприятий;

Министерство образования и науки  
Республики Башкортостан

[morb@bashkortostan.ru](mailto:morb@bashkortostan.ru)

Министерство молодежной политики и  
спорта Республики Башкортостан

[mmps@bashkortostan.ru](mailto:mmps@bashkortostan.ru)

Министерство культуры Республики  
Башкортостан

[mkrb@bashkortostan.ru](mailto:mkrb@bashkortostan.ru)

Министерство семьи, труда и  
социальной защиты населения  
Республики Башкортостан

[mintrud@bashkortostan.ru](mailto:mintrud@bashkortostan.ru)

О профилактике новой коронавирусной инфекции

Управление Роспотребнадзора по Республике Башкортостан в связи с продолжающейся неблагоприятной ситуацией по новой коронавирусной инфекции в мире, в дополнение к ранее направленным материалам, направляет рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции.

Приложение на 2 л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

А.С.Жеребцов