

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике**

(Управление Роспотребнадзора по Удмуртской Республике)

Ленина ул., д. 106, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426009.

Тел. (3412) 68-28-44. Факс (3412) 68-23-10. E-mail: gsenr@udmnet.ru. Сайт: www.18.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 74048229, ОГРН 1051802206389, ИНН/КПП 1835064045/184101001

от 11.03.2020 № 18-00-02/021- По списку  
на 2313-2020  
№ от

О направлении информационного материала  
по профилактике новой коронавирусной инфекции

Управление Роспотребнадзора по Удмуртской Республике (далее – Управление) направляет в Ваш адрес информационные материалы «7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции»; предлагаю направить информационные материалы в подведомственные учреждения для сведения и использования в работе и сообщить в Управление о принятых мерах в срок – до 16.03.2020г. по электронной почте gsenr-epid@mail.ru.

Приложение: на 2-х листах в 1-м экз.

Руководитель



Н.С.Матюшина

Бушмакина 22 23 07 доб. 302

# 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.