



Дорогие ребята!

Быть здоровым очень просто!

Что нужно знать чтобы не заболеть гриппом?

Обязательно сделать прививку против гриппа всем членам семьи, а ещё соблюдать 4 золотых правила!

Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

- Чаще мыть руки с мылом и/или обрабатывать антисептиком
- Избегать рукопожатий
- Не трогать руками нос, глаза, рот.



Правило 2. Соблюдать чистоту

- Протирать и дезинфицировать рабочие поверхности, в том числе гаджеты, канцелярские принадлежности используя антибактериальные средства
- Каждый день делать влажную уборку и чаще проветривать

Правило 3. Избегать массовых скоплений людей.

- Избегать больных людей
- Ограничить поездки и посещения многолюдных мест.
- Соблюдать социальную дистанцию до 2 метров.
- Чихая или кашляя, рот прикрывать салфеткой.
- Пользоваться маской в местах скопления людей, транспорте



Правило 4. Укреплять защитные силы организма

- Соблюдать режим дня — высыпаться, заниматься физкультурой и правильно питаться (избегать фастфуда, сладких газированных напитков)



Если Вы почувствовали, что у Вас появился насморк, кашель, слабость, то обязательно нужно сообщить родителям или учителю и обратиться к педиатру за консультацией!

Самолечение недопустимо!

Меры профилактики ОРВИ, в том числе вызванной COVID-19, на рабочих местах



Создайте условия для мытья рук на рабочих местах, обеспечив доступ к воде и мылу сотрудникам и посетителям.



Обеспечьте на рабочем месте наличие диспенсеров со спиртосодержащим антисептиком для обработки рук сотрудников.



Регулярно, каждые 2-3 часа, протирайте дезинфицирующими средствами рабочие поверхности (мебель, оргтехника) и предметы частого использования (ручки дверей, телефоны, клавиатура, офисные принадлежности).



Соблюдайте гигиену кашля и чихания на рабочем месте - прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой или чихайте в локтевой сгиб. Использованные салфетки утилизируйте в закрытые мусорные урны.



Чаще проветривайте помещения в течение рабочего дня.



Попросите сотрудников, при наличии симптомов ОРВИ (кашель, повышенная температура, затрудненное дыхание), оставаться дома и не посещать офис.



Порекомендуйте сотрудникам ограничить поездки, передвижения за пределы и внутри страны, и ограничить проведение мероприятий с участием большого количества людей.



Попросите сотрудников воздержаться от командировок и поездок в страны, эпидемиологически неблагополучные по коронавирусу.

В случае вспышки ОРВИ, вызванной COVID-19, следует:

- **избегать** посещения людных мест, ограничить использование общественного транспорта;
- **рассмотреть** возможность организации деятельности вашего предприятия дистанционно, на дому – это поможет оставаться вашим сотрудникам в безопасности и не останавливать рабочий процесс.

Телефон горячей линии
по вопросам коронавируса



0(312) 32-32-02



Кыргыз Республикасынын
Саламаттык сактоо министрлиги



Всемирная организация
здоровья

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО НОШЕНИЯ НЕМЕДИЦИНСКИХ ТКАНЕВЫХ МАСОК [who.int/epi-win](https://www.who.int/epi-win)

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ



Перед тем, как брать маску, необходимо вымыть или продезинфицировать руки.



Проверьте маску на наличие разрывов или повреждений.



Поместите маску на лицо так, чтобы она плотно прилегла к нему по краям.



Маска должна закрывать нос, рот и подбородок.



Не касайтесь маски во время использования.



Перед снятием маски необходимо вымыть или продезинфицировать руки.



Снимайте маску за завязки или ушные петли, взявшись за них сзади.



Отведите маску от лица.



Если маска сухая и чистая и вы намерены использовать ее повторно, положите ее в чистый закрывающийся полиэтиленовый пакет.



Вынимая маску из пакета, держите ее за завязки или ушные петли.



Тканевые маски рекомендуется стирать с мылом или моющим средством в горячей воде (не менее 60 градусов) не реже одного раза в день.



После снятия маски обработайте или вымойте руки.

ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ



Маски с признаками повреждений использовать не следует.



Не носите маску, если она неплотно сидит на лице.



При ношении маски ее верхняя кромка не должна находиться ниже носа.



Не снимайте маску, если в радиусе 1 метра от вас находятся другие люди.



Не пользуйтесь маской, если через нее трудно дышать.



Если маска грязная или сырая, надевать ее не следует.



Не используйте свою маску совместно с другими людьми.

Ношение тканевой маски позволяет защитить окружающих. Чтобы защитить себя и бороться с распространением COVID-19 важно соблюдать с окружающими дистанцию не менее 1 метра, часто и тщательно мыть руки и не трогать руками лицо и маску.