



# ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.

2



Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.

3



Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.

4



Старайтесь не использовать общественный транспорт.

5



Если выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.

6



Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их для того, чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.

7



Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.

8



При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладоши или в воздух.

9



Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфицируйте руки.

10



Мойте руки каждый раз, когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.

11



Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!


12



Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).

# Как проводить гигиеническую **антисептику** рук?

**ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ГИГИЕНЫ РУК! МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ!**

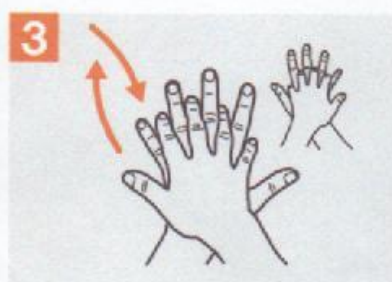
 Продолжительность всей процедуры: **20-30 секунд**



Налейте продукт в сложенную горсткой ладонь, так чтобы покрыть всю поверхность



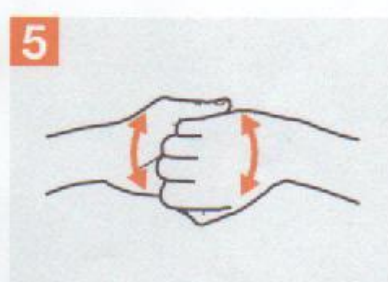
Потрите одну ладонь о другую ладонь



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



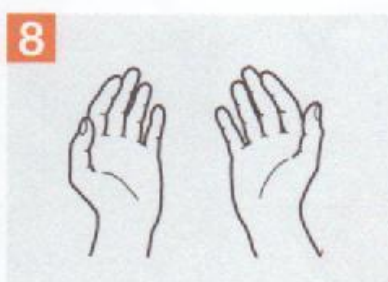
Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



После того как ваши руки высохли, они безопасны



Всемирная Организация  
Здравоохранения

Эта информация предназначена для образовательных целей. Она не заменяет медицинскую консультацию специалиста. Всегда обращайтесь к врачу за советом, если у вас есть какие-либо вопросы по поводу здоровья. Эта информация не предназначена для замены профессионального медицинского обслуживания. Всегда обращайтесь к врачу за советом, если у вас есть какие-либо вопросы по поводу здоровья.



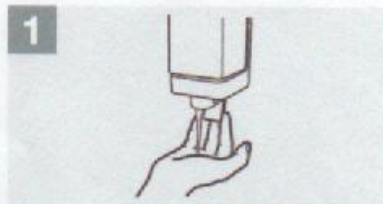
# Как мыть руки?

МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ! В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ АНТИСЕПТИКИ РУК

**0** Продолжительность всей процедуры: 40-60 секунд



Увлажните руки водой



Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



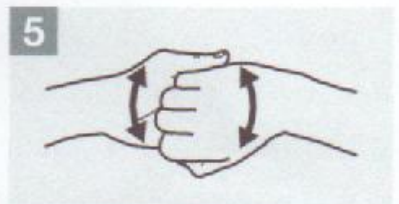
Потрите одну ладонь о другую ладонь



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



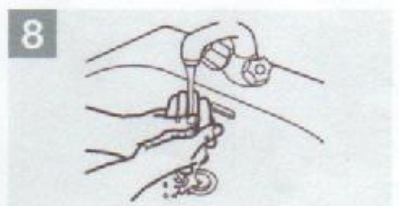
Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



Ополосните руки водой



Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



Используйте полотенце для закрытия крана



Теперь ваши руки безопасны



Всемирная Организация  
Здравоохранения

Вся информация, содержащаяся в документе ВОЗ, является результатом сотрудничества и взаимодействия с другими организациями. ВОЗ не несет ответственности за содержание информации, опубликованной в документе, и не гарантирует, что информация является актуальной и не содержит ошибок. ВОЗ не несет ответственности за содержание информации, опубликованной в документе, и не гарантирует, что информация является актуальной и не содержит ошибок.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Государственное учреждение  
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



**Основной путь передачи гриппа** - воздушно-капельный - вирус легко и незаметно передается от человека к человеку при чихании, кашле, разговоре. Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.



**Основные признаки болезни:**

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.



**Скрытая угроза!**

После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других.



При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим.



## КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Сделайте прививку против гриппа. Это наиболее эффективный метод профилактики.



Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.



Проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку.



Ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, наркотиков и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.

Авторы: Елена Петрушкевич, врач-эпидемиолог  
Юлия Мазур, помощник врача-гигиениста  
Ответственный за выпуск: Н.М. Рубан

ООО «ГОМЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ» 2020