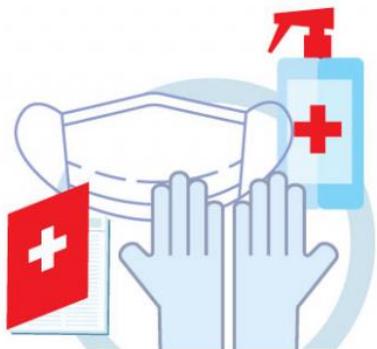


COVID-19

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ДОСТАВКИ ЕДЫ НА ДОМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. СОБЛЮДЕНИЕ КУРЬЕРАМИ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



2. ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ
БЕСКОНТАКТНУЮ ОПЛАТУ



3. БЕЗОПАСНОЕ ВРУЧЕНИЕ
ЗАКАЗА ПОТРЕБИТЕЛЮ



4. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
НА МАРКИРОВКУ
ГОТОВЫХ БЛЮД

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

COVID-19



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)



ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокосодержащие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые)
- Жирные сорта сыра
- Жирные сорта мяса
- Фаст-фуд. Чипсы
- Майонез

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы - 190 г)

Режим питания: три основных приёма пищи и 1-2 перекуса.

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



1

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить

риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

- Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- 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 обработайте спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
 - не используйте вторично одноразовую маску;
 - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
- При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



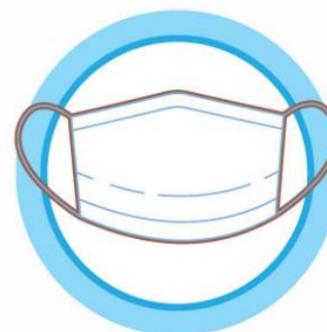
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

COVID-19

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

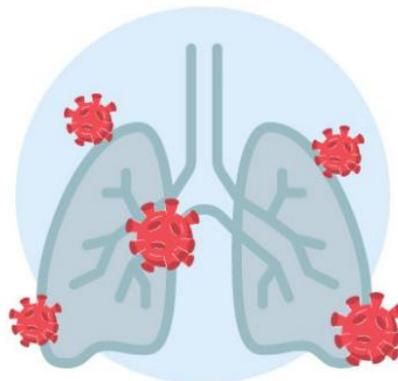
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ



**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА
УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ**



**ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК ТЯЖЕЛЕЕ**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

Любой человек, подвергающийся воздействию вторичного табачного дыма, может быть столь же уязвим к заражению



**КУРЕНИЕ ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**

По предварительным данным о **COVID-19**, среди мужчин употребляющих табак заболевание развивается в более тяжелой форме (в том числе со смертельным исходом)

**ПОВЫШЕННЫЙ РИСК
ОСЛОЖНЕНИЙ**

27%

Почти 27% населения Европейского региона употребляют табак

35%

Более 35% потребителей табака - мужчины



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

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

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
ПО КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

23.06.2021

№ 8

г. Краснодар

О проведении профилактических
прививок отдельных групп граждан
по эпидемическим показаниям

Я, главный государственный санитарный врач по Краснодарскому краю Потемкина М.А., проанализировав эпидемиологическую ситуацию по заболеваемости новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в Краснодарском крае, отмечаю, что эпидемиологическая ситуация по новой коронавирусной инфекции оценивается как неблагоприятная.

В июне 2021 увеличилось количество ежедневно регистрируемых случаев заболеваний COVID-19 с 1,7 до 2,1 на 100 тысяч населения. По состоянию на 23.06.2021 заболеваемость за сутки выросла на 23,5% по сравнению с 01.06.2021. Коэффициент распространения составляет 1,1. При анализе заболеваемости установлено, что чаще болеют люди трудоспособного возраста от 18 до 60 лет (74%). Отмечается рост числа заболевших лиц, посещающих общественные места (торгово-развлекательные центры, предприятия общественного питания, парки) и пользующихся общественным транспортом.

В связи с продолжающейся угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) руководствуясь пунктом 6 части 1 статьи 51 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», ст.10. Федерального закона от 17.09.1998 №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», приказа Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Обеспечить проведение профилактических прививок по эпидемическим показаниям против коронавирусной инфекции (COVID-19) следующим категориям граждан, подлежащих обязательной вакцинации:

- работники образовательных организаций;
- работники организаций общественного питания;
- работники торговли продовольственными и непродовольственными

215000

товарами;

- работники организаций туристской индустрии;
- работники транспортных организаций;
- работники организаций в сфере бытового обслуживания.

2. Руководителям организаций, индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность на территории Краснодарского края в сферах, установленных пунктом 1 настоящего постановления:

2.1. в срок до 23.07.2021 организовать проведение профилактических прививок первым компонентом (дозой) или однокомпонентной вакциной, в срок до 23.08.2021 вторым компонентом (дозой) вакцины против новой коронавирусной инфекции, не менее 60% от общей численности работников, сотрудников.

2.2. усилить информационно-разъяснительную работу среди работников, сотрудников по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

3. Пункт 1 настоящего постановления не распространяется на лиц, имеющих противопоказания в соответствии с инструкцией по медицинскому применению иммунобиологических лекарственных препаратов, предназначенных для профилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

4. Администрации Краснодарского края:

4.1. принять исчерпывающие меры по реализации настоящего постановления и обеспечить еженедельное информирование Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю о ходе проведения вакцинации по эпидемическим показаниям.

4.2. определить потребность в вакцине, холодильном оборудовании, прививочных бригадах, дополнительно привлекаемых медицинских работников для выполнения требований пункта 1 настоящего постановления.

4.3. организовать проведение активного информирования населения о преимуществах вакцинопрофилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-19), как наиболее эффективном профилактическом мероприятии.

5. Заместителю руководителя Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю (Гречаная Т.В.), начальникам территориальных отделов Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю обеспечить контроль за организацией и проведением иммунизации против новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

6. Контроль исполнения настоящего постановления оставляю за собой.

7. Постановление вступает в силу с момента подписания.



М.А. Потемкина