

ӨФӨ РАЙОНЫ  
МУНИЦИПАЛЬ РАЙОН  
ХАКИМИӘТЕ450057, БР, Өфө к. Цюрупя урамы, 6  
тел.: (347) 272-23-47, факс: (347) 273-49-71  
E-mail: [adm37@bashkortostan.ru](mailto:adm37@bashkortostan.ru)АДМИНИСТРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА УФИМСКИЙ РАЙОН450057, г. Уфа, ул. Цюрупы 6  
тел.: (347) 272-23-47, факс: (347) 273-49-71  
E-mail: [adm37@bashkortostan.ru](mailto:adm37@bashkortostan.ru)

30.09.2020 № 10152

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям предприятий  
(организаций)

В соответствии с письмом Государственного комитета Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей от 03.09.2020 года №7374-07 администрация муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан напоминает, что в соответствии с поручением в рамках заседания оперативного штаба по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Республики Башкортостан, об усилении санитарно – противоэпидемического режима на предприятиях общественного питания открытой сети (рестораны, бары, закусочные, столовые), а также на предприятиях общественного питания закрытой сети (школы, детские сады).

Напоминаем о необходимости проведения дезинфекции, а также использования диспенсеров с антисептиками для обработки рук.

Направляем Вам для использования в работе информацию Роспотребнадзора и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии с Республике Башкортостан».

Приложение: 11 л., 1 экз.

Заместитель главы  
администрации

Р.М. Саматов

**Рекомендации по организации работы образовательных организаций  
в условиях сохранения рисков распространения COVID-19**

**I. Общие положения.**

1. Перед открытием организации провести генеральную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму.
2. Закрепить за каждым классом (группой) учебное помещение (групповую), организовав предметное обучение и пребывание в строго закрепленном за каждым классом (группой) помещении. Исключить общение обучающихся и воспитанников из разных классов (групп) во время перемен и при проведении прогулок.
3. По возможности сократить число обучающихся и воспитанников в классе (группе).
4. Исключить объединение обучающихся и воспитанников из разных классов (групп) в одну группу продленного дня, не допускать формирование «вечерних дежурных» групп.
5. Исключить проведение массовых мероприятий.
6. Обеспечить проведение ежедневных «утренних фильтров» с обязательной термометрией (целесообразно использовать бесконтактные термометры) с целью выявления и недопущения в организации обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников с признаками респираторных заболеваний при входе в здание, исключив скопление детей и их родителей (законных представителей) при проведении «утреннего фильтра».
7. Установить при входе в здание дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.
8. Пересмотреть режим работы организации, в т.ч. расписание учебных занятий, изменив время начала первого урока (занятия) для разных классов и время проведения перемен, в целях максимального разобщения классов (групп).
9. Обеспечить незамедлительную изоляцию обучающихся и воспитанников с признаками респираторных заболеваний, до прихода родителей (законных представителей) или приезда бригады скорой помощи.
10. С учетом погодных условий максимально организовать пребывание детей и проведение занятий на открытом воздухе. Использовать открытую спортивную площадку для занятий физической культурой, сократив количество занятий в спортивном зале.
11. Проводить во время перемен (динамических пауз) и по окончании работы текущую дезинфекцию помещений (обработка рабочих поверхностей, пола, дверных ручек, помещений пищеблоков, мебели, санузлов, вентилях кранов, спуска бачков унитазов). Дезинфицирующие средства использовать в соответствии с инструкциями производителя в концентрациях для вирусных инфекций.

12. Обеспечить дезинфекцию воздушной среды с использованием приборов для обеззараживания воздуха.

13. Обеспечить после каждого урока проведение в отсутствие обучающихся сквозного проветривания помещений и групповых помещений в отсутствие детей.

10. Обеспечить обработку обеденных столов до и после каждого приема пищи с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

11. Столовую и чайную посуду, столовые приборы после каждого использования дезинфицировать путем погружения в дезинфицирующий раствор с последующим мытьем и высушиванием либо мыть в посудомоечных машинах с соблюдением температурного режима.

12. Организовать работу персонала пищеблоков с использованием средств индивидуальной защиты (маски и перчатки).

13. Усилить контроль за организацией питьевого режима, обратив особое внимание на обеспеченность одноразовой посудой и проведением обработки кулеров и дозаторов.

14. Обеспечить постоянное наличие мыла, туалетной бумаги в санузлах для детей и сотрудников, установить дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.

15. Усилить педагогическую работу по гигиеническому воспитанию обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей). Обеспечить контроль за соблюдением правил личной гигиены обучающимися и сотрудниками.

## II. Рекомендации по проведению экзаменов и итоговой аттестации.

1. Провести генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму мест проведения экзаменов до их начала и после завершения.

2. При проведении итоговой аттестации, экзаменов в общеобразовательных организациях при входе в здание обеспечить проведение обязательной термометрии с использованием бесконтактных термометров с целью выявления и недопущения обучающихся и персонала с признаками респираторных заболеваний.

3. Установить при входе в здание дозаторы с антисептическим средством для обработки рук.

4. Составить график прихода на экзамен обучающихся и персонала в целях максимального разобщения обучающихся при проведении утренней термометрии.

5. Исключить скопление детей в зоне рекреации.

6. В местах проведения экзаменов обеспечить социальную дистанцию между обучающимися не менее 1,5 метров, зигзагообразную рассадку за партами (по 1 человеку).

7. Предусмотреть возможность оснащения помещений для проведения экзаменов оборудованием для обеззараживания воздуха, предназначенным для работы в присутствии детей.

8. Обеспечить персонал, присутствующий на экзамене средствами индивидуальной защиты (маски и перчатки).

9. Организовать питьевой режим с использованием воды в емкостях промышленного производства, в том числе через установки с дозированным розливом воды (куллеры, помпы и т.п.), обеспечив достаточное количество одноразовой посудой и проведение обработки кулеров и дозаторов.



**ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

## Правила использования медицинской маски

### КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае если вы больны.

### ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, внешнюю гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

### СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

### КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

### КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

### УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

### ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снижает риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ  
ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСОМ И ДРУГИМИ ОРВИ**

- НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК
- ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА
- ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ
- МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ
- ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
- ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗлюдных ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО
- ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ
- ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

## Города и районы

### Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белобей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кузертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

## Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fuz@02.rosпотребнадзор.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-98  
z02@02.rosпотребнадзор.ru

Белобей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.rosпотребнадзор.ru

Бирск, Кашкина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
z05@02.rosпотребнадзор.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.rosпотребнадзор.ru

с. Мескутово, Больничная, д. 4  
+7 (34798) 3-35-93  
z04@02.rosпотребнадзор.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43-68-00  
z07@02.rosпотребнадзор.ru

Кузертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
z09@02.rosпотребнадзор.ru

Сибай, Карова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35  
z11@02.rosпотребнадзор.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.rosпотребнадзор.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
Z\_pdt@02.rosпотребнадзор.ru



**Гигиена при гриппе,  
коронавирусной инфекции  
и других ОРВИ**

## Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрочастицы его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие – долго витают в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Соблюдите этикетку  
Кашель/чихание при  
нахождении вблизи



Не прикасайтесь к лицу  
высокими руками



Частое мытье рук



Соблюдите  
индивидуальные  
меры профилактики на случай  
заболевания

## Гигиена при ОРВИ и гриппе



Ограничьте прием  
гостей из семей  
заболевших



Ограничьте контакты с  
заболевшими людьми



Важно убрать зону  
касания



Соблюдите этикетку  
чихания

### Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Привоситься к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распушенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуй и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

### Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуй).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно менять ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехником.

## Города и районы

Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

## Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fguz@02.rospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
z02@02.rospotrebnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.rospotrebnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
z05@02.rospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.rospotrebnadzor.ru

с. Месягутово, Больничная, д. 4  
+7 (34798) 3-35-93  
z04@02.rospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43-68-00  
z07@02.rospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
z09@02.rospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35  
z18@02.rospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.rospotrebnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
Z\_gdt@02.rospotrebnadzor.ru



ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
в Российской Федерации



**Грипп, коронавирусная  
инфекция и другие острые  
респираторные вирусные  
инфекции (ОРВИ)**

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



02.FBUZ

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

#### **Осложнения**

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

#### **Антибиотики**

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

#### **Профилактика**

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

#### **Универсальные меры профилактики**

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос чужими руками

**При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!**

## Города и районы

Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

## Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fguz@02.rospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
z02@02.rospotrebnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
z03@02.rospotrebnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
z05@02.rospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
z06@02.rospotrebnadzor.ru

с. Месягутово, Больничная, д. 4  
+7 (34798) 3-35-93  
z04@02.rospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43-68-00  
z07@02.rospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
z09@02.rospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35  
z11@02.rospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1  
+7 (34792) 3-18-79  
z10@02.rospotrebnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
Z\_gdt@02.rospotrebnadzor.ru

## Города и районы

Уфа

Чистяковский, Архангельский,  
Благодарский, Будяковский,  
Далленковский, Кармаскалинский,  
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,  
Чекмагушевский, Шаранский районы  
и город Октябрьский

Белебеевский, Альшеевский,  
Бижбулякский, Ермекеевский,  
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,  
Мечетлинский и Саливаский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,  
Ильинский, Капсанский,  
Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,  
Гафурийский, Ишимбайский,  
Стерлибашевский, Стерлитамакский  
районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугаринский,  
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абсолютский, Бурзянский  
и Учалынский районы

Сибай, Баймакский, Златоустинский,  
Зеленский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал  
по железнодорожному транспорту

## Адрес, телефон, почта

Уфа, Шифера, 7  
+7 (347) 287-85-00  
fbuz@02.rosotrebmadzor.ru

р.п. Чистки, Речная, 2А  
+7 (34797) 2-12-01  
z03@02.rosotrebmadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
11719@02.rosotrebmadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34786) 4-24-67, +7 (34786) 4-24-56  
z03@02.rosotrebmadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 7В  
+7 (34714) 3-35-98  
10548@02.rosotrebmadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34711) 4-26-89  
z06@02.rosotrebmadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 7А  
+7 (3473) 43-08-00  
z07@02.rosotrebmadzor.ru

Кумертау, Гафури, 7В  
+7 (34761) 4-38-85  
11719@02.rosotrebmadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 6/1  
+7 (34792) 3-38-79  
11063@02.rosotrebmadzor.ru

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34776) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-15  
117@02.rosotrebmadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-87  
7\_gdi@02.rosotrebmadzor.ru

## Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Вирус гриппа и коронавирусной инфекции вызывает у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрадикационно к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

### ПРАВИЛО 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.

### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус передается от больного человека в здорового воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Подкапайте носу 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.

Избегайте посещения людных и общественных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### ПРАВИЛО 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.

### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих 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. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, от-ти различий в цене. Но важно все время менять одну и ту же