



МІНІСТЭРСТВА АХОВЫ ЗДАРОЎЯ  
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ  
ДЗЯРЖАЎНАЯ ўСТАНОВА  
“МІНСКІ ЗАНАЛЬНЫ ЦЭНТР  
ГІГІЕНЫ І ЭПІДЭМІЯЛОГІІ”  
223053, Мінскі раён, в. Бараўляны;  
вул. Першамайская; 16 “а”  
Прыемная: Тэл./факс 5052917  
Е-mail: info@minzchie.by;  
р/р ВУ28АКВВ3604005070022560000  
Мінскае абласное ўпраўленне № 500  
ААТ “ААБ Беларусбанк” Код АКВВВУ2Х  
УНП 600506721/АКПА 290507056000

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
“МИНСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ”  
223053, Минский район, д.Боровляны;  
ул. Первомайская; 16 “а”  
Приемная: Тел./факс 5052917  
Е-mail: info@minzchie.by  
р/с ВУ28АКВВ3604005070022560000  
Минское областное управление № 500  
ОАО «АСБ Беларусбанк» Код АКВВВУ2Х  
УНП 600506721, ОКПО 290507056000

ссылка 7-58/2242  
25.04.2020

ВЕСЬМА СРОЧНО!!!

Председателям  
горпоссельисполкомов

Об информировании

Государственное учреждение «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» на основании Закона Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 07 января 2012 г. N 340-З, с целью обеспечения санитарно – эпидемиологического благополучия и недопущения причинения вреда жизни и здоровью населения, а так же предупреждения распространения коронавирусной инфекции направляет информационных материал для информирования председателей садоводческих товариществ.

Информацию о проведённых мероприятиях необходимо предоставить в ГУ «Минский зональный ЦГиЭ» **в срок до 24.04.2020 года** по тел/факсу 505-29-17 либо по адресу электронной почты [info@minzchie.by](mailto:info@minzchie.by).

Приложение: на 10 л в 1 экз.

Главный государственный санитарный  
врач Минского района

В.И.Долгопол

# ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19

**Мойте руки с мылом и обрабатывайте руки спиртосодержащим средством (антисептиком).** Если на поверхности рук присутствует вирус, то мытье с мылом и обработка рук поможет избавиться от возбудителя.

**Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.** Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, распространяет вокруг себя мельчайшие капли с вирусом. Если вы находитесь близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

**По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот.** Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

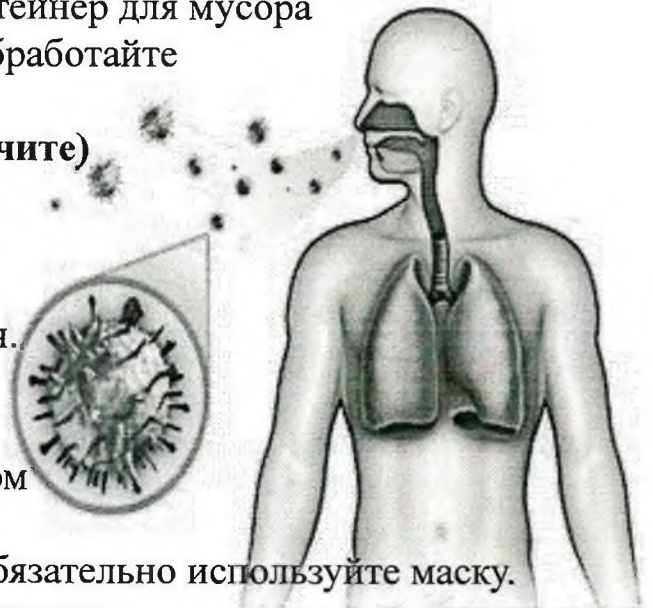
**При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя.** Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и вымойте руки с мылом или обработайте спиртосодержащим антисептиком.

**По возможности ограничьте (исключите) посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.**

**Соблюдайте режим влажных уборок помещений и режим проветривания.**

**При возникновении симптомов инфекции немедленно обращайтесь за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи.**

**При общении и уходе за больным – обязательно используйте маску.**



## **ЕСЛИ ВЫ НЕДАВНО (В ПОСЛЕДНИЕ 14 ДНЕЙ) ПОСЕЩАЛИ СТРАНЫ, В КОТОРЫХ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ COVID-19**

**В течение 14-ти дней после возвращения максимально ограничьте посещение родственников и знакомых, мест массового пребывания людей и др.**

**Если Вы почувствовали себя плохо, у Вас появились какие-либо симптомы заболевания (повышение температуры, кашель, насморк и др.), оставайтесь дома, обратитесь за медицинской помощью путем вызова скорой медицинской помощи (исключите посещение организаций здравоохранения). При этом сообщите, что Вы в течение последних 14-ти дней находились за пределами Республики Беларусь.**

**Обращение за медицинской помощью по телефону поможет избежать возможного распространения COVID-19**

## КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ И МНОГОРАЗОВЫЕ МАСКИ

Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться во взвешенном состоянии микроорганизмы (вирусы, бактерии и др.). Правильное применение масок может в определенной степени ограничить распространение микроорганизмов. Использование масок эффективно только в сочетании с другими методами профилактики (минимизация контактов, гигиена рук, дезинфекция предметов).

<b>Маска ДОЛЖНА использоваться:</b>	<b>Маска МОЖЕТ использоваться:</b>
Заболевшим человеком, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.)	Здоровым человеком и людьми при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим респираторные симптомы
Медицинским работником при оказании медицинской помощи пациенту	
Работником (человеком) при осуществлении ухода за больным человеком с респираторными заболеваниями	

### **Алгоритм использования маски одноразового использования.**

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро).
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

### **Алгоритм использования маски многоразового использования.**

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

3. Проверить, чтобы маска плотно прилегала к лицу.

4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

5. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, хранить до стирки.

В домашних условиях маску необходимо стирать, используя мыло (моющее средство), отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухая!

6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

7. При необходимости надеть чистую обработанную маску, соблюдая этапы 1-3.

В организациях, в том числе учреждениях с круглосуточным режимом пребывания детей и взрослых, офисах и т.д. возможна организация централизованной стирки масок многоразовых.

### **Общие правила для масок одноразового и многоразового использования.**

**Правило 1.** Использовать маску не более двух часов.

**Правило 2.** Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

**Правило 3.** Не касаться руками закрепленной маски.

**Правило 4.** Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Специалисты еще раз напоминают основные правила, выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19).

**Соблюдайте гигиену рук!** Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

**Проводите регулярную влажную уборку помещения,** где Вы находитесь, **чистку и дезинфекцию поверхностей** с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульта управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе.

Поддерживать чистоту поверхностей – одно из самых простых, но самых важных правил!

Как можно чаще и регулярно **проветривайте помещение и увлажняйте воздух** любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

**Избегайте многолюдных мест** или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают).

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Соблюдайте «респираторный этикет»:**

прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя; не касайтесь невымытыми руками носа, рта и глаз.

**Используйте медицинскую маску, если:**

Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

**Ведите здоровый образ жизни!** Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции. Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

**В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):**

оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;

если Вы до появления симптомов находились в странах, в которых регистрировались случаи COVID-19 в предыдущие 14 дней, то вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите об этом специалисту;

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы;

строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);

максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;

используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми.

**Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции – пневмонии.**

## Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста (старше 60 лет) по вопросам профилактики коронавирусной инфекции (инфекции COVID-19)

### Общие рекомендации.

✓ **Не выходите из дома и не встречайтесь с другими людьми без жизненно важной необходимости.**

Отложите празднования дней рождения и прочих праздников.

Отложите посещение учреждений здравоохранения, если это не требует неотложных лечебных мер.

Не приглашайте к себе гостей и не ходите в гости сами (включая членов семьи).

Отложите на время контакты с детьми и внуками (*дети не относятся к группе риска и для них заболевание проходит легко, но в одной семье они с высокой долей вероятности заражат бабушек и дедушек*).

Избегайте мест скопления людей (*общественный транспорт, магазины, поликлиники, аптеки, выставки, театры, клубы по интересам и т.д.*)

Избегайте контакта с людьми, вернувшимися из-за границы.

Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания (кашель, насморк, лихорадка). Находитесь от них на расстоянии примерно две длины руки. Используйте маску в случае возможного контакта с больными людьми.

✓ **Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии.**

✓ Как можно чаще **мойте руки** водой с мылом (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик жидкий (гель) или антисептические влажные салфетки.

✓ Как можно чаще **проветривайте помещение**, где Вы находитесь и проводите **влажную уборку** с протиранием всех поверхностей (*особенно тщательно – дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, другие предметы, к которым прикасаетесь в быту*).

### Планируйте свою жизнь!

По возможности не ходите сами в магазин и аптеку, попросите сделать это родственников или социального работника. Если Вы вынуждены ходить в магазины и аптеку самостоятельно, то делайте это как можно реже и соблюдайте вышеуказанные общие рекомендации.

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется

медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

По возможности составьте список наиболее важных покупок из магазина и аптеки, попросив кого-нибудь сделать покупки и оставить их перед дверью квартиры (дома).

Продукты с длительным сроком хранения и продукты, нуждающиеся в хранении в холодильнике и в заморозке, упакуйте в отдельные пакеты и разместите в холодильнике, после чего тщательно вымойте руки.

✓ **Вам необходимо продумать действия на случай, если Вам понадобится медицинская помощь.**

Договоритесь с близкими (знакомыми), которым можно будет позвонить в случае болезни.

Убедитесь, что у Вас записаны все необходимые номера телефонов.

Убедитесь, что Ваши близкие (знакомые) знают, какие лекарства Вам необходимы ежедневно или знают, где это можно уточнить. Перечень лекарств и порядок приема лекарств запишите на бумаге и оставьте на видном месте, например, прикрепите на дверь холодильника.

Если Вы нуждаетесь в осмотре медицинским работником в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

### **Поддержите свое психологическое состояние!**

✓ **Читайте и слушайте поменьше новостей, которые вызывают беспокойство, озабоченность и стресс.**

Доверяйте информации только из надежных источников и, главным образом, для того, чтобы получить указания по планированию дальнейших действий и защите себя и своих близких.

Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, ток-шоу и социальных сетей.

Береги свое тело. Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно заниматься физическими упражнениями и побольше двигаться дома, много спать, избегать алкоголя и курения.

Найдите время, чтобы расслабиться. Попробуйте заняться другими делами, которые вам нравятся.

Договоритесь с близкими (знакомыми), что Вы будете с ними регулярно созваниваться и сообщать о своих проблемах и о том, как Вы себя чувствуете.

## **Соблюдайте несложные правила РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА!**

### **ПОМНИТЕ!**

Респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь **соблюдать расстояние** не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Чистые руки** – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

**Прикрывайте рот и нос** салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете!

Используйте **одноразовые бумажные салфетки (платки)**, которые выбрасывайте сразу после использования!

При отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте **в сгиб локтя!**

**Не касайтесь** невымытыми руками носа, рта и глаз!

## **Рекомендации по социальному дистанцированию в период регистрации случаев инфекции COVID-19**

**Социальное дистанцирование** – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

**Цель** социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.

**Принцип** социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на  $\frac{3}{4}$  контакты за пределами дома и работы и на  $\frac{1}{4}$  – на работе.

Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

### **Рекомендации:**

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг).

2. Не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным (библиотек, музеев, кинотеатров, театров и других общественных мест). Дети могут выходить только с семьей. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.

3. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. Занимайтесь физическими упражнениями самостоятельно в домашних условиях.

4. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.

5. Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры:

удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь;

каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (помещения);

выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);

обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.

6. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг), необходимо сократить контакты с другими людьми и сохранять 1,5-2- метровое расстояние друг от друга.

7. Людям из группы высокого риска – лица старшего и пожилого возраста, лица с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания) – желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.

8. В случае необходимости получения медицинской помощи, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники.

Если Вы старше 60 лет и нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызвать врача (а если Вы находились в течение 14 дней до возникновения симптомов за рубежом – вызвать скорую помощь).

#### **Дополнительные рекомендации.**

Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

Отрывайте двери не ладонью.

Постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще мойте руки в течение 20 секунд.

Как можно чаще проветривайте помещения.

Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.

Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.

Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности (не менее 30 минут в день).

#### **Правила поведения вне дома.**

В каких случаях можно выходить из дома:

если требуется получение срочной медицинской помощи;

необходимость посещения места работы;

для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми);

для проведения одиночной прогулки.

Как вести себя после выхода из дома:

Пользоваться лифтом следует в одиночку.

На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).

Избегать общественного транспорта.

В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.

Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

**Как вести себя на работе:**

Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.

Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).

Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.