**Памятки по профилактике коронавируса и ОРВИ**

[Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/9b4/9b465562428ecde7fd87ab297558ab0f.docx)  
[Временные Методические рекомендации по профилактике диагностике и лечению 2019-nCov](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/827/82751fa4e6d1b81d8f0b6ac4a6c9d84f.pdf)  
[Памятка по профилактике коноравирусной инфекции](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/a95/a95e2a08f1a5ce0b547706353d58d251.pdf)  
[Памятка для въезжающих из стран, где регистрирются случаи заболевания новой коронавирусной инфекции](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/a9f/a9f315ffd2b321657575f3bca3da5d09.pdf)  
[Предварительные рекомендации по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) в медицинских организациях](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/b4e/b4e46ea9b4a06048e0e95271ad8be102.pdf)  
[Инструкция по проведению дезинфекционных мероприятий для профилактики заболеваний, вызываемых коронавирусами](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/c04/c04e008e56743e664db00569d7a59ceb.pdf)  
[Рекомендации Всемирной организации здравоохранения Клиническое ведение тяжелых острых респираторных инфекций, предположительно вызванных новым коронавирусом](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/31b/31b0246191ab7865bcc95644ad723d26.pdf)  
[Чуланов В.П. "Вспышка инфекции вызванной новым коронавирусом"](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/6cc/6ccbaef4c0acec1072e585c89f7e1f94.pptx)

[О дополнительных мерах  по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирисной инфекции (2019-nCoV)](https://minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/948/948df8a8bdf871d050e009f280e710e6.pdf)

Коронавирус: для кого он особенно опасен.  
Ссылка на видеоролик <https://www.facebook.com/MINZDRAV38/videos/568691497189737/>

В целях реализации постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 31.01.2020 № 3 «О проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV» разработаны [«Рекомендации по проведению профилактических и дезинфекционных мероприятий по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в организациях общественного питания и пищеблоках образовательных организаций».](http://38.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset_publisher/0Xcw/content/%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D0%B8-%D0%B4%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B8-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B2-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8?redirect=http%3A%2F%2F38.rospotrebnadzor.ru%2Fnews%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_0Xcw%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-3%26p_p_col_count%3D1)

# Рекомендации для жителей Иркутской области в связи с распространением в зарубежных странах коронавирусной инфекции

1.     **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

2.     **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3.     **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4.     **Мойте** руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5.     **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6.     **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7.     **Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

8.     **Используйте** при чихании, кашле, насморке одноразовые бумажные салфетки, при их отсутствии *во время чихания прикрывайте рот локтевым сгибом.*

9.     **Не прикасайтесь** к лицу немытыми руками.

10.   **Ограничьте** контакт с заболевшими людьми.

11.   **Проветривайте** чаще помещения, в которых находитесь.

12.   **Надевайте** маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

13.   **Ведите** здоровый образ жизни, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

В случае заболевания гриппом и коронавирусной инфекцией:

●**Оставайтесь** дома и срочно обращайтесь к врачу.

● **Минимизируйте** контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями.

● **Следуйте** предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**Помните**, к симптомам гриппа и коронавирусной инфекции относятся высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**Внимание! Информация для граждан, прибывших их стран, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции**

Управление Роспотребнадзора по Иркутской области рекомендует гражданам, после возвращения из стран, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) **пребывать 14 дней в режиме самоизоляции**, даже если у вас нет симптомов заболевания. Необходимо оставаться дома, минимизировать контакты.

Если вы относитесь к категории работающего населения, то у вас есть возможность оформить больничный лист. Для этого следует обратиться на телефон горячей линии Министерства здравоохранения Иркутской области **8 (3952) 280 – 326** и передать сведения о месте и дате пребывания, возвращения, контактную информацию.

На основании сведений Министерства здравоохранения сотрудники Роспотребнадзора оформят постановление главного государственного санитарного врача по Иркутской области об изоляции на дому и вручат лично гражданам. Далее необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства и вызвать врача на дом для оформления листка нетрудоспособности.

Пройти обследование на новую коронавирусную инфекцию можно только в условиях инфекционного стационара при госпитализации с признаками ОВРИ и подозрением на новую коронавирусную инфекцию после пребывания из страны, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции.

**В целях профилактики новой коронавирусной инфекции:**

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. Дезинфицируйте (протирайте) спиртовыми салфетками гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

8. Воздержитесь от поездок за пределы Российской Федерации.