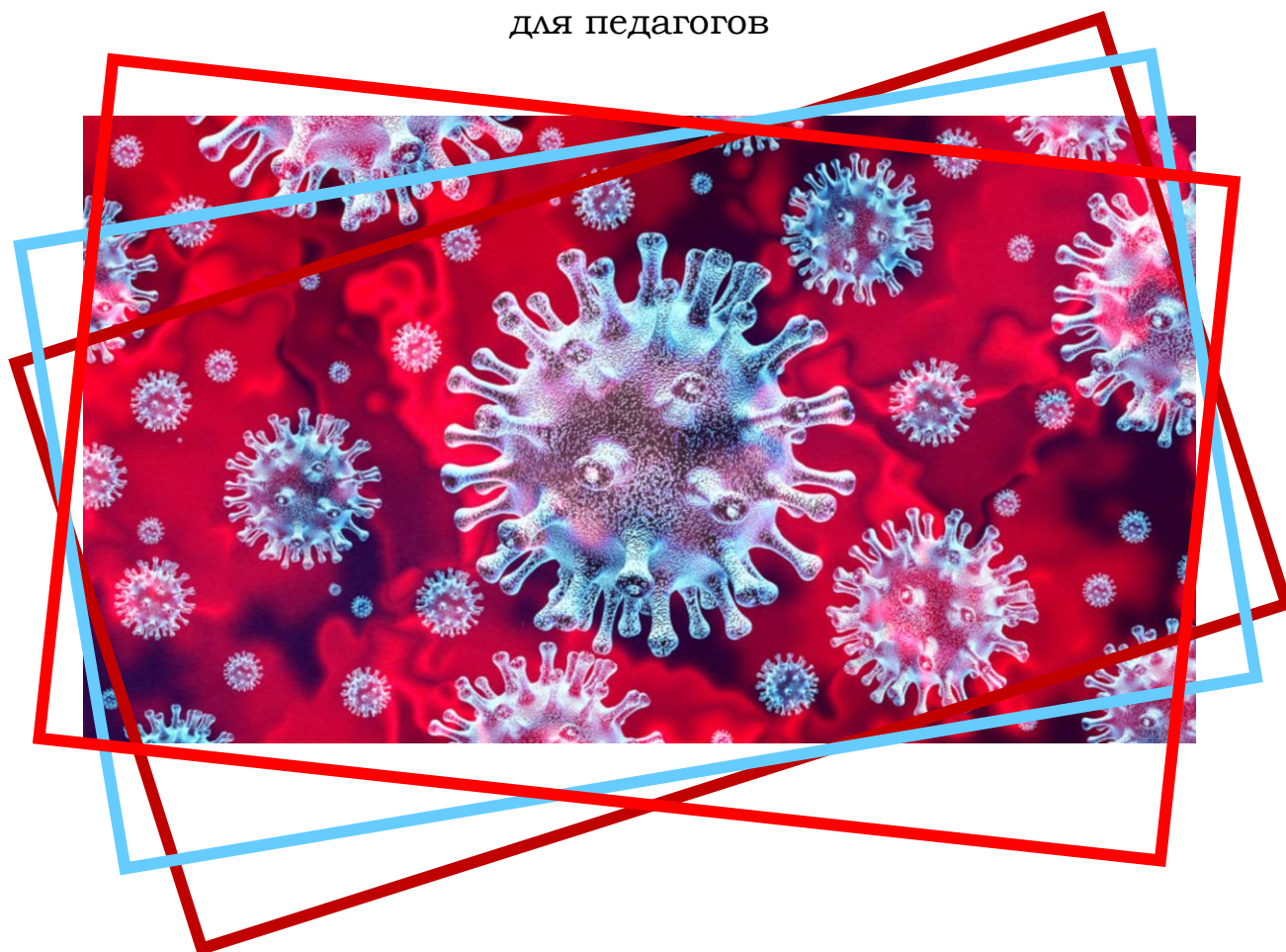


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

инструктивно-методические и просветительские материалы
для педагогов



КОСТРОМА
2020

Составители:

Тайгин Олег Валерьевич, декан факультета воспитания и психологического сопровождения ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования»

Журавлева Людмила Владимировна, заведующая отделом здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования»

Инструктивно-методические и просветительские материалы посвящены вопросам формирования основ личной и общественной гигиены в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 у всех участников образовательного процесса: детей, подростков и учащейся молодежи, родителей (законных представителей), педагогов и специалистов образовательных организаций, воспитанников социальных учреждений.

Материалы подготовлены на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и предназначены для использования в рамках профилактико-просветительских мероприятий образовательных акций региональных проектов «Здоровье будущих поколений» и «Родительский всеобуч».

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ
ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ
В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

**инструктивно-методические и просветительские материалы
для педагогов**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия «Все о коронавирусе».	3
Раздел 1 «Общие рекомендации».	
О видах исследований на новую коронавирусную инфекцию COVID-19.	7
Об употреблении алкоголя и табака в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19.	9
Основные принципы карантина в домашних условиях.	10
Особенности профилактики новой коронавирусной инфекции.	12
Крепкое физическое и психическое здоровье – основа жизнестойкости во время пандемии COVID-19.	14
Рекомендации ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина (самоизоляции) в связи с COVID-19.	15
Раздел 2 «Дети и родители».	
Как защитить детей от коронавируса в период снятия ограничений.	18
Как обезопасить ребенка от бытового травмирования.	19
Значение гигиенических процедур в период пандемии коронавируса.	21
Рекомендациях по ограничению использования гаджетов.	23
Как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома.	24
Рекомендациях родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции.	27
Как говорить с детьми о коронавирусе.	28
Раздел 3 «Организация жизнедеятельности».	
О рекомендациях по безопасной доставке еды на дом в период пандемии коронавируса.	31
Рекомендации ВОЗ по правильному питанию при самоизоляции.	33
Как правильно выбрать продукты в период пандемии коронавируса.	38
Как выбрать антисептик против коронавируса.	39
Дезинфекции жилых помещений в период пандемии коронавируса.	40
О дезинфекции мобильных устройств.	41
Приложения	43

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

«ВСЕ О КОРОНАВИРУСЕ»

Всемирная организация здравоохранения объявила 11 марта 2020 года о начале пандемии COVID-19.

Основной источник инфекции – больной человек, в том числе в инкубационном периоде.

Симптомы коронавируса. В подавляющем большинстве случаев эти симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ:

Основные симптомы



высокая температура
тела



кашель (сухой или
с небольшим
количеством мокроты)



одышка



боль в мышцах



утомляемость

Редкие симптомы



головная боль



заложенность грудной
клетки



кровохарканье



диарея



тошнота, рвота

Симптомы могут проявиться в течение **14 дней** после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.



Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает – воздушно капельный путь распространения инфекции.

Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки; люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз – контактный путь распространения инфекции.



Основные мифы и ложные представления

Миф 1. Антибиотики являются эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции.

Антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции.

Новый коронавирус – это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения коронавирусной инфекции. Тем не менее, пациентам, госпитализированным с инфекцией, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.

Миф 2. Народные средства (мед, чеснок, цитрусовые) полезны для профилактики коронавируса.

Чтобы защититься от коронавируса, необходимо в первую очередь соблюдать меры социальной изоляции – не посещать многолюдные общественные места, держаться подальше от кашляющих и чихающих людей и тем более не контактировать с больными или людьми на карантине. Также необходимо после посещения общественных мест тщательно мыть руки с мылом и дезинфицировать поверхности, к которым прикасаетесь.

Что касается цитрусовых, чеснока или меда, считается, что они укрепляют общий иммунитет, могут работать как жаропонижающее средство.



Но существенной роли в профилактике коронавируса, как и других респираторных инфекций, они не играют. Добавление в пищу перца и других острых приправ также не предотвращает и не лечит COVID-19, а употребление алкоголя не только не защищает от коронавируса, но и повышает риск возникновения проблем со здоровьем.

Миф 3. Заразиться коронавирусом можно от домашних животных.

Сегодня известно семь видов коронавирусов, являющихся возбудителями острых респираторных заболеваний человека. Среди этих вирусов и новый COVID-19. Согласно современным исследованиям, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные – кошки, собаки, хомяки и прочие – быть не могут. При этом ряд ученых предполагает, что кошки могут быть потенциально восприимчивыми к инфекции при контактах с людьми и заразиться от них. Однако, по актуальным данным Всемирной организации здравоохранения, фактов распространения COVID-19 домашними питомцами не зафиксировано.

Миф 4. Новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди; молодежь не восприимчива к этой инфекции.

Заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции.

ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например, посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

Миф 5. Воздействие тепла на организм помогает защититься от коронавируса.

Солнечная и жаркая погода не снижает риск заражения новой коронавирусной инфекцией. Как показывает статистика, заболевание одинаково распространяется в странах как с холодным, так и с жарким климатом.

Эффективность горячих ванн в профилактических целях также не доказана, поскольку нормальная температура человеческого тела – от 36,5°C до 37°C, независимо от температуры воды. В то же время, принимая ванну с очень горячей водой, есть риск получить ожоги.

Лучший способ защитить себя от COVID-19 – реже касаться лица, глаз, рта и носа, часто и тщательно мыть руки и высушивать их с помощью бумажных полотенец или сушилки.

При этом стоит помнить, что сами по себе сушилки для рук с горячим воздухом не уничтожают вирус и без соблюдения других правил гигиены неэффективны.

Миф 6. COVID-19 можно заразиться через укусы насекомых?

Нет, насекомые, такие как комары, клещи, москиты, мухи, не являются переносчиками возбудителя и не участвуют в распространении заболевания. SARS-CoV-2 относится к группе респираторных вирусов, и основной путь распространения этого заболевания, по имеющимся на сегодняшний день данным, воздушно-капельный.



Миф 7. Употребление дезинфицирующих средств убивает коронавирус в организме.

Дезинфицирующие средства, санитайзеры и бытовую химию следует использовать с осторожностью и только для обеззараживания поверхностей. Употребление метанола, этанола и других ядовитых для организма веществ, содержащихся в средствах для дезинфекции, не предотвращает и не лечит COVID-19, но может быть чрезвычайно опасным для здоровья, привести к инвалидности и смерти.

Чтобы защитить себя от коронавируса, дезинфицируйте предметы и поверхности, особенно те, к которым вы регулярно прикасаетесь; для этого можно использовать разбавленный отбеливатель или спирт.



РАЗДЕЛ 1

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

О видах исследований на новую коронавирусную инфекцию COVID-19

Сегодня наиболее актуальной задачей общественного здравоохранения является обеспечение безопасности населения Российской Федерации. С этой целью проводится массовое тестирование населения на коронавирусную инфекцию. Оно позволяет выявить как заболевших на ранней стадии, так и бессимптомных носителей.

В настоящее время существует три вида исследований, у каждого из которых свои цели и назначения.

Молекулярная диагностика. Этот тест предназначен для диагностики коронавирусной инфекции и проводится тем, у кого есть симптомы респираторного заболевания или тем, кто имел контакты с возможным источником инфекции. Для этого берется мазок из носа и ротоглотки и методом ПЦР¹ выявляется наличие или отсутствие генетического материала вируса (РНК коронавируса) в биологическом материале человека. Отсутствие генетического материала возбудителя означает, что человек не инфицирован на момент взятия анализа. Для подтверждения или исключения наличия инфекции тест выполняется повторно через 10 дней после первичного взятия мазка.

¹ ПМЦ – полимеразная цепная реакция – метод молекулярной биологии, позволяющий добиться значительного увеличения малых концентраций определённых фрагментов нуклеиновой кислоты (ДНК) в биологическом материале (пробе). Помимо амплификации ДНК, ПЦР позволяет производить множество других манипуляций с нуклеиновыми кислотами (введение мутаций, сращивание фрагментов ДНК) и широко используется в биологической и медицинской практике, например, для диагностики заболеваний (наследственных, инфекционных), для установления отцовства, для клонирования генов, выделения новых генов.



Также повторное тестирование необходимо при выписке больных COVID-19 из стационара – для этого необходимо получение двух отрицательных результатов с промежутком не менее суток.

Применяемые сегодня тест-системы отличаются высокой точностью. Однако возможны и отрицательные ответы (даже при наличии симптомов, схожих с COVID-19). Причины этому могут быть следующие: небольшая вирусная нагрузка (малое количество вируса в биоматериале), поздние стадии заболевания (вирус уже «спустился» в лёгкие из верхних дыхательных путей), человеческий фактор (нарушения при заборе биологического материала).

Анализ на антитела (IgM и IgG). IgM и IgG – это иммунные клетки, которые вырабатываются в организме человека в результате его контакта с вирусом.

IgM вырабатываются в самом начале заболевания и свидетельствуют о продолжающемся остром заболевании – текущей инфекции.

IgG появляются когда человек преодолел инфекцию, и остаются достаточно долго после болезни. Принято считать, что их наличие говорит о перенесенном заболевании и о формирующемся иммунитете.

Тест позволяет оценить коллективный иммунитет населения нашей страны к COVID-19. Пройти его может любой, кто желает как можно скорее узнать свой иммунный статус по отношению к новой коронавирусной инфекции и при этом не имеет симптомов заболевания и контактов с инфекцией. Полученные результаты могут служить не только для определения антительного иммунного ответа у конкретного человека, но и для оценки количества переболевших в разных группах населения.

Тест на антитела методом иммуноферментного анализа крови (ИФА) еще и определяет титр – количество выявленных антител.

Экспресс-тест выявляет наличие или отсутствие антител. Для исследования используется капиллярная или венозная кровь.

Анализ на вирусные антигены. Вирусные антигены – это белки, входящие в состав вируса, которые распознаются иммунной системой.

Анализ на вирусные антигены – это еще один тест для диагностики коронавирусной инфекции, в том числе у тех, кто контактировал с ней. Но если анализ на антитела исследует наличие их в крови, то этот тест выявляет вирусные антигены в мазке из носа.

Отсутствие вирусных антигенов означает и отсутствие у человека инфекции. Но, как и во всех остальных тестах, результат актуален лишь на момент сдачи анализа и не гарантирует, что человек не мог заразиться позже, уже после проведения исследования.

Тест на антигены достаточно прост, может быть проведён непосредственно на приёме у врача. При этом существенным ограничением его применения является невысокая аналитическая чувствительность.

В рамках мер по охране общественного здоровья Роспотребнадзором разработан информационный бюллетень «Типы анализов на коронавирус» (Приложение 1).



Об употреблении алкоголя и табака в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19

Известно, что употребление алкоголя в целом наносит вред нашему здоровью. Употребление алкоголя также повышает риск травматизма и насилия, и может приводить к алкогольным отравлениям.

Во время общего карантина в связи с пандемией COVID-19 употребление алкоголя может подвергать здоровье людей еще большей опасности, а также повышать распространенность рискованного поведения, нарушений психического здоровья и насилия.

Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) напоминает о том, что употребление алкоголя не защищает от нового коронавируса COVID-19.

Развешивание мифов об алкоголе и COVID-19. Страх и дезинформация привели к появлению опасного мифа о том, что употребление алкогольных напитков с высоким содержанием спирта может убивать вирус, вызывающий COVID-19. Это не так.

Употребление любых алкогольных напитков связано с рисками для здоровья, но употребление этилового спирта (этанола), в особенности разбавленного метанолом, может привести к тяжелым последствиям для здоровья, в том числе к смертельному исходу.

Употребление алкоголя связывают с развитием широкого спектра инфекционных и неинфекционных заболеваний и нарушений психического здоровья, которые могут повышать уязвимость людей перед COVID-19.

В частности, алкоголь негативно влияет на иммунную систему организма и повышает риск развития неблагоприятных последствий для здоровья. Следовательно, людям необходимо сводить к минимуму употребление алкоголя в любых ситуациях, а в особенности в условиях пандемии COVID-19.

Алкоголь – это психоактивное вещество, которое связывают с развитием нарушений психического здоровья; люди, подверженные риску развития расстройства, связанного с употреблением алкоголя, или страдающие таким расстройством, отличаются повышенной уязвимостью, в особенности во время самоизоляции.

Ограничение доступа к алкогольной продукции во время пандемии COVID-19. Алкоголь ежегодно приводит к смерти трех миллионов человек во всем мире; треть этих случаев приходится на Европейский регион ВОЗ.

В Европе отмечается не только самый высокий уровень потребления алкоголя в мире и самая большая доля населения, употребляющего алкоголь, но и самая высокая распространенность расстройств, обусловленных употреблением алкоголя, а также самая большая доля смертей, вызванных алкоголем, в общей структуре смертности населения.

В рамках мер по охране общественного здоровья, принимаемых в связи с пандемией COVID-19, ВОЗ совместно с партнерами раз-



работала информационный бюллетень «Важная информация об алкоголе и COVID-19», в котором приводится информация, развеивающая связанные с алкоголем мифы, и даются соответствующие рекомендации на время пандемии (Приложение 2).

Согласно имеющимся данным, у курильщиков заболевание COVID-19 чаще протекает в тяжелой форме. Курение ухудшает работу легких, и организму курящего человека труднее бороться с респираторным заболеванием, вызываемым новым коронавирусом.

Употребление табака повышает риск заражения вирусом через рот – при курении сигарет или употреблении других табачных изделий.

В случае заражения курящим угрожает более высокий риск тяжелого течения болезни, поскольку их легкие уже повреждены.

Роспотребнадзор призывает граждан защитить свое здоровье от разрушительных последствий употребления табака и выполнять рекомендации врачей в контексте предпринимаемых мер по борьбе с COVID-19.

В рамках мер по охране общественного здоровья Роспотребнадзором разработан информационный бюллетень «Важная информация о табаке и COVID-19» (Приложение 3).

Основные принципы карантина в домашних условиях

Как известно, коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным, а также контактным путем. Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

Если вы находились в странах неблагополучных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

Что это значит?

- ✚ Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор.

- ✚ По возможности находится в отдельной комнате.

- ✚ Пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами.

- ✚ Приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров.

- ✚ Исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами.

- ✚ Использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).



Почему именно 14 дней?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

Что обязательно нужно делать во время карантина?

✚ Мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета.

✚ Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

Что делать с мусором?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

Как поддерживать связь с друзьями и родными?

Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

Что делать, если появились первые симптомы заболевания?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

Кто наблюдает за теми, кто находится на карантине? У них берут анализы на коронавирус?

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

Как получить больничный на период карантина?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

Как понять, что карантин закончился?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.



Особенности профилактики новой коронавирусной инфекции

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- + высокая температура тела
- + головная боль
- + слабость
- + кашель
- + затрудненное дыхание
- + боли в мышцах
- + тошнота
- + рвота
- + диарея

Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию

+ Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

+ Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

+ Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

+ Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

+ Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции

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

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

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

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



✚ Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

✚ Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

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

Об использовании многоцветных и односторонних масок

В сети Интернет появляются объявления о продаже многоцветных масок, выполненных из тканых материалов. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоцветные маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски – задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

Прежде всего маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается.

Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними. Здоровые люди должны использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта.

ВАЖНО! Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Односторонние медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке.

В домашних условиях использованную одностороннюю медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Роспотребнадзором разработана памятка о правилах использования масок (Приложение 5).



**Крепкое физическое
и психическое здоровье – основа
жизнестойкости во время
пандемии COVID-19**

Беспрецедентные меры, призванные замедлить и остановить распространение COVID-19, помогают странам выиграть время и снизить нагрузку на системы здравоохранения, хотя и ценой немалых социальных и экономических издержек.

На фоне стремительного распространения пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 на все большее число стран мира, введения мер физического дистанцирования и изоляции, закрытия школ и предприятий люди совершенно естественно начинают испытывать повышенный страх, тревогу, волнение и беспокойство. Теперь люди не всегда могут делать то, что хочется, быть там, где хочется и быть с теми, с кем хочется. Это касается как населения в целом, так и отдельных групп граждан, например, лиц старшего возраста, поставщиков услуг здравоохранения и лиц с сопутствующими нарушениями здоровья.

При этом по мере введения новых противоэпидемических мер и связанных с ними изменений (в первую очередь карантина и самоизоляции, которые сказываются на привычных для людей видах деятельности, повседневном укладе и основных источниках средств к существованию) также может расти распространенность одиночества, депрессии, пагубного употребления алкоголя, равно как и распространенность самоповреждений или суицидального поведения.

Несмотря на то, что ситуация с COVID-19 остается чрезвычайно серьезной, ВОЗ все же начинает видеть положительные сдвиги, вселяющие надежду.

В такой ситуации важно не терять оптимизма и сохранять как физическое, так и психическое здоровье – это ключ к психологической устойчивости, так важной для того, чтобы люди вместе могли справиться с этой проблемой.

Людам от природы свойственно заботиться друг о друге и обращаться друг к другу за социальной и эмоциональной поддержкой. Эпидемия COVID-19 нарушила привычный уклад жизни, однако открыла новые возможности. Так, теперь можно больше разговаривать друг с другом по телефону и по видеосвязи, проявлять больше заботы и чуткости к нашим близким, осознавая, что у каждого человека есть свои уникальные психологические потребности.

Сейчас как никогда важно проявлять эмпатию, солидарность и эмоциональный интеллект, на деле следуя принципу «никого не оставить без внимания», но не забывать при этом о мерах физического дистанцирования.

ВОЗ и ее партнеры подготовили тематический материал по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в условиях вспышки COVID-19, в котором рассказывается о мерах по борьбе со стрессом и оказанию психосоциальной поддержки в условиях эпидемии COVID-19 (Приложение 6).



Вирус COVID-19 как справиться со стрессом:

✚ Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально.

✚ Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.

✚ Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

✚ Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.

✚ Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

✚ Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Рекомендации ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина (самоизоляции) в связи с COVID-19

Поскольку в Европейском регионе ВОЗ подтверждаются новые случаи коронавируса COVID-19, граждан просят ограничить посещение мест массового скопления людей, в том числе – спортивных клубов и площадок. В ряде регионов фитнес-центры и другие точки, где предполагается активная двигательная деятельность, временно закрыты или ограничивают количество посетителей.

Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан.

Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что в настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома и / или ограничивать свое передвижение из-за пандемии COVID-19, Европейское региональ-



ное бюро Всемирной организации здравоохранения разработало памятку (Приложение 7), в которой людям предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина.

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня. Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели.

Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

2. Используйте онлайн ресурсы. Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube.

В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

3. Ходите. Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите.

Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

4. Проводите время в стоячем положении. Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа.

Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

5. Расслабление. Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие. Несколько примеров техник расслабления приведены ниже, как идея.



6. Правильное питание. Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков.

Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами.

Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.



РАЗДЕЛ 2

ДЕТИ И РОДИТЕЛИ

Как защитить детей от коронавируса в период снятия ограничений

В настоящее время идет постепенное снижение количества вновь заболевших, тем не менее цифры остаются достаточно высокие, поэтому необходимо соблюдать меры, предотвращающие заражение, в том числе и для детей. В жаркую и теплую погоду невозможно обойтись без прогулок. Выходить на улицу детям необходимо, но при этом нужно объяснить, какие правила они должны соблюдать.

- 1.** По возможности сохранять социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, то нужно постараться обеспечить прогулку там, где нет такого тесного общения.
- 2.** Важно объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.
- 3.** Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Воспитывайте любовь к чистоте личным примером. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Всегда мойте руки после прогулок с ребенком, игр, перед едой и после посещения туалета. Объясните детям, что грязные руки могут стать источником инфекции или болезни.
- 4.** Дети контактируют с окружающим миром не только руками, но и другими открытыми участками кожи. Их тоже необходимо своевременно продезинфицировать после тренажеров, катания на горках и т.д., а по возвращении домой рекомендуется не просто вымыть лицо и руки с мылом, но и принять душ.



Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей. Конечно, играть на таких обработанных дезинфицирующими средствами площадках безопаснее, тем не менее, уровень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

Как правильно гулять, когда риски сохраняются. Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки, особенно там, где гуляет много людей.

✚ При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами, особенно, после того, как посидели на лавочке, попользовались тренажерами, дети покатались с горки.

✚ Идти с ребенком в магазин или другие общественные места – это создавать ситуацию дополнительного риска инфицирования. Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

✚ Надеть на маленького ребенка маску непросто, поэтому для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация – это сохранение социальной дистанции. Дети старшего возраста, подростки маски должны носить обязательно. При этом мы понимаем, что при активных движениях, занятиях спортом, особенно в жаркую погоду, маска быстро увлажняется. В такой маске тяжело дышать, и она как защищающее средство перестает работать.

Поэтому всем детям независимо от возраста необходимо по-прежнему держаться от тех, кто является возможным носителем инфекции, соблюдать дистанцию и применять дезинфицирующие средства, если дотронулись до каких-либо поверхностей.

Дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, хотя, в целом, по статистике, заболевших среди них меньше. Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомного носительства и стертых форм заболевания. Поэтому у многих детей коронавирусная инфекция не диагностируется, несмотря на то, что возбудитель присутствует. Такие дети оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые, которые болеют с ярко выраженной симптоматикой.

В приложении 8 представлена памятка для родителей «Как защитить детей от коронавируса».

Как обезопасить ребенка от бытового травмирования

В период самоизоляции, а также карантина в домашних условиях, Роспотребнадзор напоминает родителям о некоторых важных правилах безопасности при организации личного пространства и досуга ребенка.

1. Не давайте детям играть с мелкими деталями игрушек, батарейками и другими мелкими предметами, которые они могут случайно проглотить. Это правило особенно касается детей в возрасте до трех лет.



Не храните мелкие предметы, детали, магниты, батарейки (особенно так называемые «кнопочного» типа для часов, брелоков и другой переносной электроники) в местах, доступных для маленьких детей. Они могут быть непреднамеренно проглочены детьми и застрять в желудке. Это может быть очень опасно, а в худшем случае, может привести к летальному исходу. Особая осторожность должна соблюдаться с мелкими предметами, особенно батарейками, которые в диаметре 20 мм и более, поскольку выше вероятность, что они застрянут в пищеводе ребенка. Проглоченная литиевая батарейка, к тому же, может генерировать электрический ток от контакта с жидкостями в желудке. Это может привести к серьезным повреждениям, а, следовательно, потребуются неотложная медицинская помощь и незамедлительное ее извлечение.

Что делать, если Ваш ребенок проглотил мелкую деталь или кнопочную батарейку:

- ✚ немедленно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь;
- ✚ в случае с батарейкой не позволяйте вашему ребенку пить или есть, пока рентген не определит наличие батарейки;
- ✚ если у вас есть упаковка от игрушки, мелких предметов, батареи или непосредственно само устройство или игрушка, часть которого была проглочена ребенком, возьмите их с собой, поскольку это поможет врачу идентифицировать проглоченный предмет, тип батареи или мелкой детали, ее химический состав.

2. Обращайте внимание на внешний вид и функциональность игрушек. При покупке игрушек обращайте внимание на их внешний вид, маркировку и следующие особенности конструкции, сборки:

- ✚ Игрушка и ее составные части, включая крепежные детали, должны выдерживать механические нагрузки, возникающие при использовании игрушки по назначению, при этом она не должна разрушаться и должна сохранять свои потребительские свойства.
- ✚ Доступные кромки, острые концы, жесткие детали, пружины, крепежные детали, зазоры, углы, выступы, шнуры, канаты и крепления игрушек должны исключать риск травмирования ребенка.
- ✚ Игрушка и съемные детали игрушки, предназначенной для детей в возрасте до 3 лет, а также игрушки, непосредственно закрепляемые на пищевых продуктах, должны иметь такие размеры, чтобы избежать попадания в верхние дыхательные пути.
- ✚ Игрушка со снарядом, выпускаемым при помощи пускового механизма, а также обладающий кинетической энергией снаряд, должны минимизировать риск травмирования ребенка и (или) лица, присматривающего за ним.
- ✚ Не допускается поверхностное окрашивание и роспись игрушек-погремушек и игрушек, контактирующих со ртом ребенка.



✚ На игрушках, не предназначенных для детей в возрасте до 3 лет, должно быть нанесено условное графическое обозначение с предупреждающим указанием возрастной группы.

3. Помните об опасности переворачивающейся мебели. По международной статистике 34% детей забираются на мебель. Если шкаф, тумба, комод, телевизор, другая мебель или бытовая техника, тяжелые или бьющиеся предметы интерьера доступны детям, не устойчивы или не закреплены, есть высокий риск травмирования детей. Чаще всего получают травмы дети возрастной категории от 3 до 5 лет, однако статистика происшествий показывает, что пострадать могут даже младенцы. Следите, чтобы ребенок не мог самостоятельно открыть ящики комодов и шкафов, устанавливайте специальные замки и фиксаторы.

4. Обратите внимание на особую уязвимость детей в цифровом мире. Современные дети - самая многочисленная (22,6 млн) и самая медийно активная часть социума. Современные дети родились и растут в домах, где зачастую есть два телевизора, планшет, смартфон, доступ в интернет, компьютер или ноутбук, игровая приставка и многое другое. Дети являются потребителями самых разных типов контента: ТВ, книги, журналы, брошюры, игры, музыка, кино, мультфильмы. Обращайте внимание, какой именно медиаконтент потребляют дети. С особой осторожностью относитесь к играм, игрушкам, медиаактивностям, эксплуатирующим детский азарт (детские казино, компьютерные игры с покупками и пожертвованиями). Учтите, что если к приложениям в компьютере или телефоне привязаны банковские карты, то дети смогут самостоятельно приобрести и установить практически любой контент, в том числе не предназначенный для них и имеющий ограничения по возрасту.

Значение гигиенических процедур в период пандемии коронавируса

Роспотребнадзор напоминает о значимости личной гигиены в период пандемии COVID-19.

Мытьё рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

Согласно исследованиям НИИ Дезинфектологии Роспотребнадзора, понятия «стандартного» антибактериального мыла не существует. В такие мыла вносят антимикробные добавки, но они могут быть разные и в разном количестве. Некоторые производители могут использовать мыло с такой пометкой и просто без добавок в качестве удачного маркетингового хода.



Критериев эффективности такого мыла нет, если не идёт речь о дезинфицирующем средстве – кожном антисептике.

Так называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как вирусы не бактерии и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться любым мылом, это обеспечит примерно одинаковый эффект.

Установлено, что частое мытьё рук родителей с мылом способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно официальным формам отраслевого статистического наблюдения Роспотребнадзора в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом, которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми.

Мытьё рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

В связи с этим очень важно знать, как правильно мыть руки. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд. Следуйте этим простым правилам:

- ✚ снимите украшения, закатайте рукава
- ✚ смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла
- ✚ тщательно намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук
- ✚ обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло
- ✚ просушите руки полотенцем

Сушка рук имеет важное значение – руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

Когда мыть руки?

До:

- приготовления еды
- приема пищи
- надевания контактных линз и нанесения макияжа
- прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- проведения манипуляций медицинского характера



После:

- приготовления еды
- обработки загрязненного белья
- ухода за больными
- уборки и работы по дому и в саду
- кашля, чихания или рвоты
- контакта с домашними и любыми другими животными
- работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- занятий спортом
- прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- посещения туалета
- контакта с деньгами
- работы за компьютером и другой оргтехникой
- поездки в общественном транспорте

Правила мытья рук в целях соблюдения правил личной и общественной гигиены представлены в памятке «О значении гигиенических процедур в период пандемии коронавируса» (Приложение 10).

Рекомендации по ограничению использования гаджетов

В период карантинных мероприятий, когда дети вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить дома в сидячем положении за компьютером, родителям рекомендуется ограничить использование гаджетов для профилактики заболеваний органов зрения, нарушения осанки и сколиоза у школьников.

Постарайтесь организовать жизнь ребенка таким образом, чтобы на игры на телефоне или планшете оставалось меньше времени, чем на настольные игры, чтение книг, рисование и художественное творчество. Просмотр телевизионных программ также следует ограничить.

При организации досуга ребенка, учитывая проблему гиподинамии рекомендуется предусмотреть в режиме дня занятия физкультурой. Достаточно делать небольшие перерывы по 10 минут между занятиями, во время которых проводить несколько упражнений на снятие напряжения с мышц или гимнастику для глаз.

По данным гигиенических исследований от 30 до 50% школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как во время школьных занятий, так и дома. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечеткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно вас насторожить и стать основанием для обращения за консультацией к врачу.



В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы на компьютере и с гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см. Дозированная нагрузка на орган зрения является важным фактором профилактики различных заболеваний.

Правила использования гаджетов в период пандемии коронавируса представлены в приложении 11.

Как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для ребенка правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левши - справа. Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка - правши нужно поставить на столе слева, для ребенка - левши – справа.

Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм.

Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снижает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони.



Нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поясницей, при чтении материала сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

Мебель должна соответствовать росту ребёнка.

Для профилактики переутомления через каждые 30 - 45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток:

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.



Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение, 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - Исходное положение, 7 - голову наклонить вперед.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

Исходное положение - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления мышц корпуса тела.

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания.

Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам.

Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.



Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.
 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
 5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.
- Оригинал – макет памятки «Рабочее место школьника во время дистанционного обучения» представлен в приложении 12.

Рекомендации родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции

Роспотребнадзор разработал основные рекомендации для родителей, включающие следующие положения:

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
 2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.
- Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
 4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
 5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
 6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
 7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).

9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Оригинал – макет памятки для родителей «Как защитить детей в период эпидемии коронавирусной инфекции» представлен в приложении 13.

Как говорить с детьми о коронавирусе

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Если ваши дети тоже испытывают беспокойство, это тоже объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору – или слышат от других людей, – поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства. Но открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим.

1. Задавайте открытые вопросы и слушайте.

Пригласите вашего ребенка обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не слышали о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему – просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и позвольте ребенку свободно говорить. Рисование, истории и другие методы, возможно, помогут вашему ребенку открыться для разговора.

Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что вы слушаете, уделяя им все свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с вами и учителями в любое время.

2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком.

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за их реакцией и будьте чувствительны к их беспокойству.

Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы. Веб-сайты международных организаций, таких как ЮНИСЕФ и Всемирная организация здравоохранения, являются отличными источниками информации.



Объясните, что некоторая информация в Интернете не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей.

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний – это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Мойте руки в танце, чтобы весело изучить правила мытья рук.

Вы также можете показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросить их рассказать вам, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание.

4. Подбодрите их.

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в Интернете, иногда мы чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, и они могут полагать, что им грозит опасность.

Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, предоставляя им возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня в новой среде.

Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните своим детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома / в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей.

Заверьте их, что вы знаете, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее.

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не испытывают и не способствуют издевательствам.

Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если в школе их обзывали или издевались, они могут рассказать взрослому, которому они доверяют.

Напомните своим детям, что каждый заслуживает безопасности в школе. Запугивание всегда неправильно, и каждый из нас должен внести свой вклад, чтобы проявлять доброту и поддерживать друг друга.

6. Ищите помощников.

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.



Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых и молодежи, среди прочих, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность сообщества. Большим утешением может быть знание того, что сострадательные люди принимают меры.

7. Позаботьтесь о себе.

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и доверенным людям в вашем сообществе. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

8. Завершите разговор, демонстрируя заботу.

Важно знать, что мы не оставляем детей в страдании. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

Напомните своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. Напомните им, что вы заботитесь о них, что вы слушаете их, и что вы готовы прийти на помощь, если они обеспокоены чем-то».

Памятка «8 советов как говорить с ребенком о коронавирусе» представлена в приложении 14.



РАЗДЕЛ 3

ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О рекомендациях по безопасной доставке еды на дом в период пандемии коронавируса

В условиях соблюдения режима самоизоляции или карантина услуга доставки еды на дом становится все более востребованной. Доставка готовых блюд по заказу потребителя осуществляется через интернет или по телефону.

Со всей информацией о меню конкретного кафе или ресторана и изображением блюд можно ознакомиться на интернет-сайтах или в мобильных приложениях.

В большинстве случаев реализация продукции общественного питания осуществляется через специальные сервисы владельцев агрегатора, поэтому владелец агрегатора обязан в соответствии с п. 1.2 ст. 9 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» довести до сведения потребителей информацию о себе и о продавце (исполнителе).

Такую информацию владелец агрегатора обязан разместить на своем сайте и (или) странице сайта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Информацию о продавце (исполнителе) владелец агрегатора вправе довести посредством размещения на своем сайте ссылки на сайт продавца (исполнителя).

Не менее важна информация о предлагаемой продукции общественного питания, которая также подлежит размещению на сайте (см. п. 1 ст. 10 Закона о защите прав потребителей, п.п. 12, 13 Правил оказания услуг общественного питания, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.1997 № 1036).

Закон о защите прав потребителей, в частности статья 12, разделяет ответственность продавца (исполнителя) и владельца агрегатора.



Кроме этого, курьеры должны соблюдать правила личной гигиены: надевать медицинские маски (респираторы), перчатки, использовать дезинфицирующие салфетки и кожные антисептики для обработки рук, а также приезжать к заказчику в чистой форменной одежде, с чистыми продезинфицированными емкостями (коробами) для транспортировки готовых блюд, с личной медицинской книжкой, оформленной в установленном порядке.

При получении заказа обратите внимание на наличие информации на блюдах:

- + фирменное наименование (наименование) предлагаемой продукции с указанием способов приготовления и входящих в ее состав основных рецептурных компонентов;
- + сведения о массе (объеме) порции продукции общественного питания (блюда, изделия);
- + сведения о пищевой ценности продукции общественного питания (химическом составе и калорийности);
- + обозначение нормативных или технических документов, в соответствии с которыми изготовлена продукция.

Для продукции, которая не изготавливается по индивидуальному заказу:

- + дата и час изготовления;
- + срок годности, условия хранения;
- + наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции или фамилию, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции;
- + рекомендации заказчику по приготовлению (при необходимости).

При получении заказа соблюдайте правила личной и общественной безопасности:

- + осуществляйте бесконтактную оплату заказа с помощью онлайн-оплаты и выбирайте бесконтактную доставку заказа;
- + при оплате через мобильный терминал используйте перчатки или после оплаты вымойте руки с мылом и протрите их дезинфицирующим средством;
- + при вручении заказа курьер по доставке готовых блюд должен поставить емкость (короб) у двери, отойти от двери на расстояние около 1,5 метров и сообщить вам о доставке по телефону.

Оригинал – макет памятки «Правила безопасной доставки еды на дом в период самоизоляции или карантина в домашних условиях» представлен в приложении 15.



Рекомендации ВОЗ по правильному питанию при самоизоляции

В связи с распространением инфекционного заболевания, вызванного новым коронавирусом (COVID-19) в мире многим людям настоятельно рекомендуется оставаться дома. В это период, когда резервы иммунной системы необходимы для борьбы с инфекцией, укрепить здоровье поможет правильное питание.

В условиях, когда правительства предпринимают все более жесткие меры для борьбы с пандемией COVID-19, многие предприятия вынуждены временно закрыться, ограничивается деятельность предприятий общественного питания, и некоторые свежие продукты становятся менее доступными.

Из-за нехватки свежих продуктов люди могут начать потреблять больше продуктов, прошедших технологическую обработку, содержащих много жира, соли и сахара. Ограниченная доступность свежих продуктов может сократить возможности для полезного и разнообразного питания. Это в свою очередь приводит к негативным последствиям для иммунной системы и для общего физического и психического здоровья. Однако даже если количество и выбор ингредиентов ограничены, можно продолжать питаться с пользой для здоровья. Ниже предлагается ряд общих рекомендаций ВОЗ:

1. Планируйте покупки – покупайте только самое необходимое. Во многих странах Европейского региона ВОЗ наблюдаются случаи избыточных покупок. Подобные панические закупки могут привести к нежелательным последствиям, таким как повышение цен на продовольственные товары, переедание и неравное распределение продуктов. Не пренебрегая своими потребностями, следует помнить и о потребностях других людей. Посмотрите, что уже имеется дома, и спланируйте покупки. У вас может возникнуть желание запастись едой, но при этом важно не забывать как об уже закупленных продуктах, так и продуктах с ограниченным сроком годности, и использовать их в первую очередь. Так вы сократите количество пищевых отходов и не лишите других людей необходимого им продовольствия.

2. Планируйте использование продуктов – начните со свежих. Используйте в первую очередь свежие и скоропортящиеся продукты. Если свежие продукты, особенно фрукты, овощи и нежирные молочные продукты, по-прежнему доступны, отдайте предпочтение именно им. Хорошим вариантом питания являются замороженные фрукты и овощи – они долго не портятся и часто схожи по своему питательному составу со свежими продуктами. Чтобы не выбрасывать еду, остатки можно заморозить и употребить позже.

3. Готовьте дома. В повседневной жизни многим из нас часто не хватает времени готовить самостоятельно. Когда приходится проводить дома больше времени, появляется возможность испробовать рецепты, до которых раньше не доходили руки. В интернете можно найти множество рецептов вкусных и полезных блюд. Используйте информацию, которая находится в открытом доступе, экспериментируйте



с имеющимися у вас ингредиентами, но не забывайте о принципах здорового питания, изложенных в настоящем руководстве. Ниже приведены несколько рецептов полезных блюд, которые можно приготовить из доступных ингредиентов.

4. Пользуйтесь услугами доставки еды. Хотя предпочтительнее еда, приготовленная дома, в ряде городов и стран хорошо налажена система доставки отдельных продуктов и готовых блюд, и эти услуги становятся все более распространенными. В некоторых случаях возможна «бесконтактная» доставка, не требующая взаимодействия с другими людьми и не противоречащая условиям самоизоляции и карантина. Это наиболее предпочтительный вариант, особенно если заказ выполняется надежной компанией, строго соблюдающей гигиенические требования в отношении продуктов питания. При доставке и транспортировке еды важно соблюдать температурный режим (ниже 5°C или выше 60°C). Поскольку службы доставки могут быть перегружены, возможно, имеет смысл подыскать такую службу поближе к дому.

5. Следите за размерами порций. Правильно рассчитать размер порции бывает непросто, особенно если вы готовите сами. Долгое пребывание дома, особенно в одиночестве или без дела, может способствовать перееданию. Изучите действующие в вашей стране инструкции по правильному питанию, выясните, какова нормальная порция для взрослого, и помните о том, что детская порция должна быть меньше порции для взрослого человека.

6. Соблюдайте правила безопасности при приготовлении пищи. Безопасность пищевых продуктов – необходимое условие продовольственной безопасности и здорового питания. Полезна только безопасная еда. При приготовлении пищи для себя и других важно соблюдать требования гигиены, чтобы избежать заражения продуктов и вызванных этим заболеваний. Основные гигиенические требования к приготовлению пищи:

- ✚ руки, кухонные приборы и поверхности всегда должны быть чистыми;
- ✚ сырые продукты должны находиться отдельно от готовых, особенно это касается сырого мяса и свежих продуктов;
- ✚ блюда должны быть доведены до полной готовности;
- ✚ продукты питания должны храниться при безопасной температуре (ниже 5°C или выше 60°C);
- ✚ вода и сырые продукты должны поступать из надежных источников.

Следуя этим пяти основным рекомендациям, можно избежать многих распространенных заболеваний пищевого происхождения.

7. Ограничьте потребление соли. Доступность свежих продуктов может быть ограничена, и, возможно, придется употреблять в пищу больше консервированных, замороженных или переработанных продуктов. Многие из таких продуктов характеризуются избыточным содержанием соли (натрия). Рекомендованная ВОЗ норма потребления соли составляет менее 5 г в день. Чтобы достичь такого уровня, отдавайте предпочтение продуктам с пониженным содержанием или без добавления соли. Консервированные продукты, такие как овощи или бобовые, можно промыть, чтобы избавиться от излишков натрия.



Помните, что много натрия может содержаться и в соленых. Во многих странах 50–75% потребляемой соли поступает из готовых продуктов, а не в результате последующего ее добавления. Поскольку вы, возможно, и так употребляете достаточно соли, старайтесь не солить блюда в процессе приготовления и за столом. Лучше поэкспериментируйте со свежей или сушеной зеленью или специями, чтобы придать блюдам вкус.

8. Ограничьте потребление сахара. Согласно рекомендациям ВОЗ, оптимальное потребление свободных сахаров взрослыми должно составлять менее 5% от общего потребления энергии (это соответствует примерно 6 чайным ложкам сахара). Если вам хочется сладкого, предпочтение всегда следует отдавать свежим фруктам. Приемлемой альтернативой являются также замороженные фрукты, фрукты в собственном соку (не в сиропе) и сухофрукты без добавления сахара. Если вы выбираете другие десерты, следите, чтобы в них содержалось меньше сахара, и потребляйте их в небольших количествах. Будьте осторожны с обезжиренными десертами, в них часто содержится много сахара. Ограничьте количество добавляемого в еду сахара или меда и старайтесь не подслащивать напитки. Потребляйте достаточное количество жидкости

Для здоровья важно, чтобы в организм поступало достаточное количество жидкости. Самый полезный и дешевый напиток – водопроводная вода (при условии ее доступности и безопасности). Кроме того, водопроводная вода лучше бутилированной с точки зрения принципа устойчивости, так как позволяет избежать отходов. Замена сахаросодержащих напитков водой – лучший способ сократить потребление сахара и излишних калорий. Чтобы улучшить вкусовые качества воды, можно добавить в нее свежие или замороженные фрукты, ягоды или нарезанные ломтиками цитрусовые, а также огурец или травы – мяту, лаванду или розмарин.

Старайтесь не пить в больших количествах крепкий кофе, крепкий чай и особенно содержащие кофеин прохладительные или энергетические напитки. Это может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон.

9. Ограничьте потребление жиров. ВОЗ рекомендует ограничить потребление жиров до уровня менее 30% от совокупного потребления энергии, при этом насыщенные жиры должны составлять не более 10% от этого объема. Для соблюдения этих норм, выбирайте способы приготовления с использованием минимального количества или без использования жира. Так, лучше готовить еду на пару, использовать гриль или тушить, но не жарить. При необходимости используйте для приготовления пищи небольшое количество ненасыщенных жиров, таких как рапсовое, оливковое или подсолнечное масло. Отдавайте предпочтение продуктам, содержащим полезные источники ненасыщенных жиров, таким как рыба и орехи. Чтобы ограничить потребление насыщенных жиров, обрезайте излишки сала с мяса и птицы и выбирайте мясо, очищенное от кожи. Сократите потребление таких продуктов, как красное или жирное мясо, сливочное масло и жирные молочные продукты, пальмовое или кокосовое масло, твердый кулинарный жир и сало.



По возможности откажитесь от употребления трансжиров. Читайте этикетки, чтобы убедиться, что в составе отсутствуют гидрогенизированные жиры. В отсутствие этикеток избегайте продуктов, которые обычно содержат трансжиры, таких как переработанные или обжаренные продукты – например, пончики или выпечка, – в том числе печенья, изделий из песочного теста, замороженной пиццы, крекеров и маргарина. Если вы не уверены в своем выборе, лучше отдать предпочтение продуктам с минимальной технологической переработкой.

10. Потребляйте достаточное количество растительной клетчатки. Клетчатка полезна для пищеварительной системы и надолго оставляет ощущение сытости, что помогает избежать переедания. Чтобы обеспечить достаточное потребление клетчатки, при каждом приеме пищи старайтесь включать в рацион овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты. К цельнозерновым продуктам относятся овес, киноа, коричневый рис, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб и лепешки из цельнозерновой муки в отличие от очищенных зерновых продуктов, таких как белый рис, макаронные изделия и хлеб из муки высшего сорта.

11. Потребляйте достаточное количество жидкости. Для здоровья важно, чтобы в организм поступало достаточное количество жидкости. Самый полезный и дешевый напиток – водопроводная вода (при условии ее доступности и безопасности). Кроме того, водопроводная вода лучше бутилированной с точки зрения принципа устойчивости, так как позволяет избежать отходов. Замена сахаросодержащих напитков водой – лучший способ сократить потребление сахара и излишних калорий. Чтобы улучшить вкусовые качества воды, можно добавить в нее свежие или замороженные фрукты, ягоды или нарезанные ломтиками цитрусовые, а также огурец или травы – мяту, лаванду или розмарин.

Старайтесь не пить в больших количествах крепкий кофе, крепкий чай и особенно содержащие кофеин прохладительные или энергетические напитки. Это может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон.

12. Избегайте употребления алкоголя или постарайтесь его сократить. Употребление алкоголя не только изменяет восприятие реальности и приводит к появлению зависимости, причиняя вред независимо от употребляемого количества, но и ослабляет иммунную систему. Таким образом, употребление алкоголя и особенно злоупотребление им снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19.

Рекомендуется избегать употребления алкоголя в целом и особенно в условиях карантина. Будучи психоактивным веществом, алкоголь влияет на психическое состояние и способность принимать решения, повышая риск падений и травм, а также насилия в условиях пребывания в карантинном режиме совместно с кем-либо. Известно, что употребление алкоголя усугубляет проявления депрессии, тревожности, страха и паники, которые могут обостриться в период самоизоляции и карантина. Употребление алкоголя – не лучший способ справиться со стрессом ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе, даже если кажется, что он помогает расслабиться.



Кроме того, алкоголь снижает эффективность некоторых лекарственных препаратов и усиливает воздействие и токсичность других. Не употребляйте алкоголь в сочетании с болеутоляющими средствами, поскольку алкоголь нарушает функцию печени, что может привести к серьезным проблемам, вплоть до печеночной недостаточности.

Решительно исключите употребление любого вида алкоголя в качестве профилактики или лечения коронавирусной инфекции COVID-19.

Алкоголь не является необходимой составляющей рациона и не сочетается со здоровым образом жизни, так что лучше исключить его из списка покупок.

13. Собирайтесь за столом всей семьей. Временное ограничение социальных контактов в связи со вспышкой COVID-19 привело к тому, что многие семьи стали проводить больше времени вместе, и у них появилась возможность собираться за одним столом. Семейные завтраки, обеды и ужины позволяют родителям показать своим детям пример здорового питания и укрепить семейные узы.

Кроме того, поскольку сейчас приходится проводить дома больше времени, появляется возможность готовить полезные блюда вместе с детьми, что поможет им получить важные навыки, которые пригодятся во взрослой жизни.

Если разрешить детям самим выбрать овощи к обеду или ужину, они будут есть их с большей охотой. Когда в приготовлении еды участвуют дети, важно выбирать простые блюда и учить детей правилам пищевой безопасности (в том числе мыть руки, протирать поверхности и не употреблять в пищу некоторые продукты в сыром виде).

Оригинал – макет памятки «Как организовать правильное питание во время пандемии коронавирусной инфекции» - приложение 16.

Принципы рациона для лиц, находящихся в режиме самоизоляции

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи разработал принципы рациона для лиц, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях (Приложение 17).

Специалисты рекомендуют включать в меню больше витаминов и продуктов с пониженной калорийностью, ограничить употребление жиров, сахара, газированных и сокосодержащих напитков, мучных изделий, а также продукции из переработанного мяса.

Питаться необходимо чаще и малыми порциями. Для этого следует распределить ежедневное меню на три основных приема пищи и один-два перекуса.



Как правильно выбрать продукты в период пандемии коронавируса

В период карантина неизбежно приходится больше времени проводить дома, люди меньше двигаются и тратят меньше энергии. Чтобы не набрать лишние килограммы, к составлению ежедневного меню необходимо подходить рационально. Следует помнить, что лишний вес может стать причиной многих заболеваний, например, сахарного диабета II типа.

Не рекомендуется делать запасы и приобретать продукты впрок. Продовольственные магазины работают в постоянном режиме и поддерживают неснижаемый объем основных продуктов питания. В просроченных крупах, орехах, сухофруктах могут завестись амбарные вредители (пищевая моль и др.) и нанести вред здоровью.

Приобретение продуктов в магазинах. В первую очередь необходимо уточнить, какие продукты уже есть у вас дома и составить список с учетом рекомендуемых суточных норм потребления. При планировании важно соблюдать принципы сбалансированного рациона питания.

В магазине ручку торговой тележки или корзинки необходимо протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.

Сначала необходимо выбрать продукты, которые хранятся при комнатной температуре.

Скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер выбирают в самую последнюю очередь.

Отдавайте предпочтение упакованным продуктам, особенно, если планируете употреблять их без термической обработки.

Внимательно осмотрите упаковку товара, обратите внимание на сроки годности и состав, чтобы не приобрести продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Важно обратить внимание в каких условиях продукция хранится в магазине и соответствуют ли они температурным режимам указанным производителем. Если температура хранения в месте реализации выше указанной производителем лучше отказаться от покупки.

Помните о принципах соблюдения товарного соседства. Готовые к употреблению продукты не должны размещаться на одной полке с сырыми продуктами, это может вызвать загрязнение готовой продукции и в дальнейшем привести к пищевому отравлению или кишечной инфекции у потребителя. Эти же правила распространяются при размещении продуктов в продовольственной тележке и при перекладывании их в сумки и пакеты на кассе.

Дистанционное приобретение продуктов. В условиях карантина актуальны системы заказов продуктов из магазинов и готовой еды на дом. Как правило, потребитель сам выбирает бесконтактный или контактный способ оплаты заказа и доставки. Какой из способов больше подходит в той или иной ситуации, решать вам. Главное – соблюдать элементарные правила.



Вымойте руки до того, как вы откроете пакет с едой или продуктами, так как вы держали в руках деньги, прикасались к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карточку курьеру.

Если вы заказали на дом скоропортящиеся пищевые продукты, их должны привезти в сумке холодильнике или в термопакете. Если это требование при доставке не выполнено, вы можете отказаться от покупки, так как при доставке не была обеспечена необходимая температура хранения продуктов.

Внимательно проверьте сроки годности, целостность упаковки, отсутствие вмятин и бомбажа (вздувшихся крышек) на металлических консервных банках. Даже небольшая вмятина может привести к образованию трещины в стенке банки и нарушить ее герметичность или будет способствовать попаданию солей тяжелых металлов в продукт, а это может привести к пищевому отравлению. Чтобы этого не произошло, вы можете вернуть испорченный товар продавцу.

На овощах и фруктах должны отсутствовать признаки увядания, плесень и гниль. Такие продукты считаются испорченными и непригодными в пищу. В этом случае вы также можете отказаться от товаров в заказе.

Не допускается доставка в одном пакете сырой и готовой к употреблению продукции. Сырое мясо, птица, рыба должны быть упакованы отдельно от овощей, фруктов, гастрономической и бакалейной продукции. Оптимальным будет упаковка в разные пакеты каждой товарной группы, в том числе группы промышленных товаров.

Если услуга оказана некачественно или вам доставили испорченные продукты, вы можете оставить обращение на сайте Роспотребнадзора с указанием данных предприятия торговли и допущенных им нарушений.

Оригинал – макет памятки «Принципы правильного выбора продуктов питания в период пандемии коронавируса» - приложение 18.

Как выбрать антисептик против коронавируса

В условиях активного распространения коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что чистые руки залог здоровья и взрослых, и детей. В условиях, когда у вас нет возможности помыть руки, целесообразно использовать кожные антисептики.

Кожный антисептик – современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук. Простота использования и разнообразные формы выпуска сделали их очень популярными и востребованными, особенно в период пандемии коронавирусной инфекции. В момент выбора, какое именно средство приобрести, стоит обратить внимание на спектр действия антисептика, содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того чтобы понимать сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать.



При выборе дезинфицирующего средства всегда нужно обращать внимание, на возбудителей какой этиологии он воздействует. Если вы выбрали средство только с антибактериальным действием, то имейте в виду, что в период распространения ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний, он вам может не помочь, так как эффективность этого средства в отношении вирусов не изучалась. В таком случае стоит выбрать кожный антисептик с широким спектром действия, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы. Чтобы понять, на каких возбудителей воздействует средство необходимо прочитать инструкцию.

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60 – 80 % изопропилового или этилового спирта.

Важно понимать, что потереть антисептик между ладонями в течение 5 секунд недостаточно. В инструкции по применению стоит обратить внимание на время экспозиции и количество средства, которое необходимо для однократной обработки рук. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы.

Оригинал – макет памятки «Общие правила пользования антисептиком для рук» - приложение 19.

Дезинфекции жилых помещений в период пандемии коронавируса

Чистота – залог здоровья: как правильно проводить дезинфекцию у себя дома во время пандемии коронавируса:

1. Дверные ручки. Вымойте с мылом или обработайте антисептиком на основе спирта не менее 70% или хлорсодержащим раствором). Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь, когда приходите домой, до того, как вы вымыли руки с мылом. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.

2. Выключатели. Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, часто протирать выключатели нет необходимости. Если в доме есть больной человек, протирать нужно после каждого использования.

3. Ручки шкафов. Вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

4. Спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом. Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

5. Письменный стол. Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.



6. Журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек). Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

7. Кухонные столешницы. Вымойте с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования и приема пищи.

8. Бытовая техника. Протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта во время уборки дома.

9. Смесители. Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

10. Раковины. Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

11. Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и пр.). Дополнительно обрабатывайте салфетками с антисептиком на основе спирта, если в доме есть больной человек.

12. Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде). Вымойте туалет в последнюю очередь, используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.

ВАЖНО! Влажную уборку в доме или квартире необходимо проводить, если все здоровы, два-три раза в неделю с применением средств бытовой химии. Если в доме есть больной человек, влажную уборку нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.

Оригинал – макет памятки «Основные правила дезинфекции жилых помещений» - приложение 20.

О дезинфекции мобильных устройств

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- ✚ мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- ✚ мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- ✚ многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
- ✚ многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.



Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.



О видах исследований на новую коронавирусную инфекцию COVID-19

СТОП COVID-19		ТИПЫ АНАЛИЗОВ НА КОРОНАВИРУС		РОСПОТРЕБНАДЗОР ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43	
Вид лабораторного исследования					
	МОЛЕКУЛЯРНАЯ ДИАГНОСТИКА Выявляет генетический материал вируса (РНК) в биологическом материале человека	ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ НА АНТИТЕЛА Выявляет антитела к возбудителю инфекции – иммунные клетки, которые вырабатываются в организме человека в результате его контакта с вирусом	АНАЛИЗ НА АНТИТЕЛА (IgM и IgG) Выявляет антитела к возбудителю инфекции – иммунные клетки, которые вырабатываются в организме человека в результате его контакта с вирусом	АНАЛИЗ НА ВИРУСНЫЕ АНТИГЕНЫ Выявляет белки, входящие в состав вируса, которые распознаются иммунной системой	
Метод	Полимеразная цепная реакция с обратной транскрипцией в режиме реального времени (ОТ-ПЦР) Изотермическая амплификация (RT-LAMP)	Иммунохроматографический экспресс-тест	Иммуноферментный анализ (ИФА) Иммунохемилюминесцентный анализ (ИХЛА)	Иммунохроматографический экспресс-тест	
Формат ответа	качественный	качественный	качественный, количественный	качественный	
Вид биоматериала					
	Мазок из носа и ротоглотки	Кровь капиллярная/кровь из вены	Кровь из вены	Мазок из носа	
Что покажет тест	Выявление инфицирования/отсутствия инфицирования на момент проведения тестирования Если генетический материал возбудителя инфекции отсутствует, значит вы не инфицированы	Тест на антитела показывает наличие или отсутствие иммунного ответа организма человека на инфицирование коронавирусом Выявление ранних антител IgM может свидетельствовать о текущей инфекции (в том числе и при бессимптомном течении) Выявление поздних антител IgG может свидетельствовать об инфицировании коронавирусом/перенесенном заболевании в прошлом	Тест на антитела показывает наличие или отсутствие иммунного ответа организма человека на инфицирование коронавирусом Выявление ранних антител IgM может свидетельствовать о текущей инфекции (в том числе и при бессимптомном течении) Выявление поздних антител IgG может свидетельствовать об инфицировании коронавирусом/перенесенном заболевании в прошлом Количественное определение титра IgG даёт возможность отобрать доноров плазмы для лечения больных с тяжёлым течением COVID-19	Выявление инфицирования/отсутствия инфицирования на момент проведения тестирования Если антигены к вирусу не обнаружены, то вы не инфицированы	
Назначения к проведению исследования	Диагностика коронавирусной инфекции (в том числе у контактных лиц)	Установление факта прошедшего инфицирования/заболевания Исследование коллективного иммунитета к коронавирусу SARS-CoV-2 (IgG)	Установление факта прошедшего инфицирования/заболевания Исследование коллективного иммунитета к коронавирусу SARS-CoV-2 (IgG) Скрининг доноров плазмы (IgG, количественное определение)	Диагностика коронавирусной инфекции (в том числе у контактных лиц)	
Особенности и ограничения	Отрицательный результат не исключает риска последующего инфицирования В ряде случаев требуется повторное исследование	В настоящее время нельзя точно сказать, обеспечивают ли антитела защиту от дальнейшего инфицирования и какова продолжительность иммунного ответа Могут применяться в первичной диагностике для определения дальнейшей тактики обследования	В настоящее время нельзя точно сказать, обеспечивают ли антитела защиту от дальнейшего инфицирования, какова продолжительность иммунного ответа, какой вид и уровень антител необходим для эффективной защиты	Отрицательный результат не исключает риска последующего инфицирования	



Об употреблении алкоголя в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19

COVID-19

АЛКОГОЛЬ и COVID-19. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
 УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
 Единый консультационный центр
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НЕ УБИВАЕТ ВИРУС

АЛКОГОЛЬ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

НЕ СОВМЕЩАЙТЕ АЛКОГОЛЬ И ЛЕКАРСТВА

АЛКОГОЛЬ СПОСОБСТВУЕТ НАРУШЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

АЛКОГОЛЬ ЕЖЕГОДНО ПРИВОДИТ К СМЕРТИ ТРЕХ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

Об употреблении табака в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19

COVID-19

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
 УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
 Единый консультационный центр
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

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

Почти 27% населения Европейского региона употребляют табак

Более 35% потребителей табака - мужчины



Основные принципы карантина в домашних условиях

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ COVID-19 НЕ РАСПРОСТРАНЯЛСЯ ДАЛЬШЕ, ГРАЖДАНАМ, У КОТОРЫХ БЫЛ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМИ ИЛИ ТЕМ, КТО ВЕРНУЛСЯ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ ИЛИ БЫЛ В КОМАНДИРОВКЕ, НЕОБХОДИМО СООБЩИТЬ О СВОЕМ ВОЗВРАЩЕНИИ В ШТАБ ПО БОРЬБЕ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ВАШЕГО РЕГИОНА И СОБЛЮДАТЬ КАРАНТИН У СЕБЯ ДОМА 14 ДНЕЙ.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?
Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожные антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проверять помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?
Бытовой мусор нужно укладывать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?
Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?
Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?
Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?
Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?
При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?
Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Особенности использования многоразовых и одноразовых масок

COVID-19

МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор

**2-3
часа**

Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки

**2-3
часа**

ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях



Как сохранить крепкое физическое и психическое здоровье во время пандемии COVID-19

COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

Физическая активность во время карантина или самоизоляции

COVID-19

ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье



1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ



2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ



3. ХОДИТЕ



4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ



5. РАССЛАБЛЕНИЕ



6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ



Как защитить детей от коронавируса

СТОП COVID-19

ДЕТИ И КОРОНАВИРУС



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

? ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.

? КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаше мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствие детей. Играть на таких площадках безопасно, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

? КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСК СОХРАНЯЮТСЯ?

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

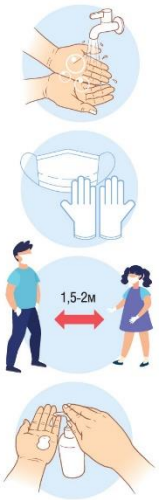
При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.

? МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

? НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЯМ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.



Безопасность ребенка дома в период карантина и самоизоляции

COVID-19

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ РЕБЕНКА ОТ БЫТОВОГО ТРАВМИРОВАНИЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПРОГЛАТЫВАНИЯ ДЕТЬМИ ДЕТАЛЕЙ ИГРУШЕК, БАТАРЕЕК И ИНЫХ МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ



2. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВНЕШНИЙ ВИД И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ИГРУШЕК



3. ПОМНИТЕ ОБ ОПАСНОСТИ ПЕРЕВОРАЧИВАЮЩЕЙСЯ МЕБЕЛИ



4. ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЦИФРОВОМ МИРЕ



Личная гигиена – залог здоровья!

COVID-19

О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
 ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ, ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ ЦЕНТР ЛАДОНИ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Перед проведением манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехники
- Поездки в общественном транспорте

Правила использования гаджетов во время пандемии коронавируса

COVID-19

ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
 ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ



2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ



4. СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Приложение 12

Рабочее место школьника во время дистанционного обучения

COVID-19

**РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ
РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА
НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА**

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43







1. ЕСТЕСТВЕННОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ

2. ПОЛОЖЕНИЕ
МОНИТОРА

3. РАССТОЯНИЕ
ДО КНИГ

4. СИДИТЕ
ПРАВИЛЬНО

5. СООТВЕТСТВИЕ
МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК






1. ФИЗИКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

2. ФИЗИКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

3. ФИЗИКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
КОРПУСА ТЕЛА

4. УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

Приложение 13

Как защитить детей в период эпидемии коронавирусной инфекции (памятка для родителей)

COVID-19

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.



5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать легкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Как говорить с ребенком о коронавирусе (памятка для родителей)



Правила безопасной доставки еды на дом в период самоизоляции или карантина в домашних условиях



Приложение 16

Как организовать правильное питание во время пандемии коронавирусной инфекции

COVID-19

**ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ.
КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО**

РОСПОТРЕБНАДЗОР
 Единый консультационный центр
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ПЛАНИРУЙТЕ ПОКУПКИ – ПОКУПАЙТЕ ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ



2. ПЛАНИРУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ – НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ



3. ГОТОВЬТЕ ДОМА



4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБАМИ ДОСТАВКИ ЕДЫ



5. СЛЕДИТЕ ЗА РАЗМЕРАМИ ПОРЦИЙ



6. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ



7. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ



8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА



9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ



10. ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ



11. ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ



12. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ ЕГО СОКРАТИТЬ



13. СОБИРАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

Приложение 17

Основные принципы составления правильного рациона питания

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 (витамино-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
БАД (витамино-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)

ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог

В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты

Напитки: чай, кофе, какао

2й ЗАВТРАК

Орехи, фрукты, сыр

Напитки: сок

НА НОЧЬ

Кефир или йогурт

ПОЛДНИК

Свежие фрукты, сухофрукты

Напитки: Настой шиповника, компот, кисель

УЖИН

Блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром (крупной, овощной), свежие овощи

Напитки: чай

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокосодержащие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленные)
- 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 приема пищи и 1-2 перекуса.



Принципы правильного выбора продуктов питания в период пандемии коронавируса

COVID-19

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

В период карантина неизбежно приходится больше времени проводить дома, люди меньше двигаются и тратят меньше энергии. Чтобы не набрать лишние килограммы, к составлению ежедневного меню необходимо подходить рационально. Следует помнить, что лишний вес может стать причиной многих заболеваний, например, сахарного диабета II типа. Не рекомендуется делать запасы и приобретать продукты впрок. Продовольственные магазины работают в постоянном режиме и поддерживают неснижаемый запас основных продуктов питания. В просроченных крупах, орехах, сухофруктах могут завестись амбарные вредители (пищевая моль и др.) и нанести вред здоровью.

ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНАХ

- В первую очередь необходимо уточнить, какие продукты уже есть у вас дома и составить список с учетом рекомендуемых суточных норм потребления. При планировании важно соблюдать принципы сбалансированного рациона питания.
- В магазине ручку торговой тележки или корзинки необходимо протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.
- Сначала необходимо выбрать продукты, которые хранятся при комнатной температуре.
- Скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер выбирают в самую последнюю очередь.
- Отдавайте предпочтение упакованным продуктам, особенно, если планируете употребить их без термической обработки.
- Внимательно осмотрите упаковку товара, обратите внимание на сроки годности и состав, чтобы не приобрести продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.
- Важно обратить внимание в каких условиях продукция хранится в магазине и соответствуют ли они температурным режимам указанным производителем. Если температура хранения в месте реализации выше указанной производителем лучше отказаться от покупки.
- Помните о принципах соблюдения товарного соседства. Готовые к употреблению продукты не должны размещаться на одной полке с сырыми продуктами, это может вызвать загрязнение готовой продукции и в дальнейшем привести к пищевому отравлению или кишечной инфекции у потребителя. Эти же правила распространяются при размещении продуктов в продовольственной тележке и при переключении их в сумки и пакеты на кассе.

ДИСТАНЦИОННОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ

- В условиях карантина актуальны системы заказов продуктов из магазинов и готовой еды на дом. Какой из способов больше подходит в той или иной ситуации, решать вам. Главное — соблюдать элементарные правила.
- Вымойте руки до того, как вы откроете пакет с едой или продуктами, так как вы держали в руках деньги, прикасались к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карту курьеру.
- Если вы заказали на дом скоропортящиеся пищевые продукты, их должны привезти в сумке-холодильнике или в термопакете. Если это требование при доставке не выполнено, вы можете отказаться от покупки, так как при доставке не была обеспечена необходимая температура хранения продуктов.
- Внимательно проверьте сроки годности, целостность упаковки, отсутствие вмятин и бомбажа (вздувшихся крышек) на металлических консервных банках. Даже небольшая вмятина может привести к образованию трещины в стенке банки и нарушить ее герметичность или будет способствовать попаданию солей тяжелых металлов в продукт, а это может привести к пищевому отравлению. Чтобы этого не произошло, вы можете вернуть испорченный товар продавцу.
- На овощах и фруктах должны отсутствовать признаки увядания, плесени и гнили. Такие продукты считаются испорченными и непригодными в пищу. В этом случае вы также можете отказаться от товаров в заказе.
- Не допускается доставка в одном пакете сырой и готовой к употреблению продукции. Сырое мясо, птица, рыба должны быть упакованы отдельно от овощей, фруктов, гастрономической и бакалейной продукции. Оптимальным будет упаковка в разные пакеты каждой товарной группы, в том числе группы промышленных товаров.
- Если услуга оказана некачественно или вам доставили испорченные продукты, вы можете оставить обращение на сайте Роспотребнадзора с указанием данных предприятия торговли и допущенных им нарушений.

Общие правила пользования антисептиком для рук

COVID-19

КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ



3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА



4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ



Основные правила дезинфекции жилых помещений

COVID-19

**ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ:
ДЕЗИНФЕКЦИЯ У СЕБЯ ДОМА
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА**

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

 ДВЕРНЫЕ РУЧКИ	 ВЫКЛЮЧАТЕЛИ	 РУЧКИ ШКАФОВ	 СПИНКИ СТУЛЬЕВ, НЕ ОБИТЫЕ ТКАНЬЮ И МЯГКИМ ПОРИСТЫМ МАТЕРИАЛОМ
 ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ	 ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ И ПРОЧIE ЖЕСТКИЕ ПОВЕРХНОСТИ	 КУХОННЫЕ СТОЛЕШНИЦЫ	 БЫТОВАЯ ТЕХНИКА
 СМЕСИТЕЛИ	 РАКОВИНЫ	 ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ, РАСЧЕСКИ И ПР.)	 ТУАЛЕТ (УНИТАЗ, ВАННА, ДУШЕВАЯ КАБИНА, БИДЕ)

