



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека**

**по Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе**  
ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел, факс: (343 65) 2-48-18 E-mail: mail\_03@66.rospotrebnadzor.ru

Исх. №66-03-09/09-14868 -2020 от 07. 12..2020г.

В СМИ  
На сайты Администраций ГО  
Юридическим лицам,  
Индивидуальным предпринимателям,  
гражданам

**Роспотребнадзор напоминает!**

Уважаемые граждане! соблюдайте масочный режим, **обеспечьте ношение гигиенических масок для защиты органов дыхания в местах массового пребывания людей, в общественном транспорте, такси, на парковках, в лифтах (Постановление ФС Роспотребнадзора РФ № 31 от 16.10.2020г.)**

При использовании любой защитной маски необходимо соблюдать другие меры предосторожности:

- соблюдать дистанцию не менее 1,5 метров;
- не прикасаться к лицу;
- регулярно мыть руки водой с мылом либо обрабатывать их дезинфицирующим средством.

С целью информирования населения, работников предлагаем для размещения памятки на темы: останови Ковид, новое по профилактике в мероприятиях по Ковид, Как восстановиться после Ковид.

**ОСТАНОВИМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19!  
КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД**

**COVID-19**

- В СЛУЧАЕ ЖАЛОБ (ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ, КАШЕЛЬ, НАСМОРК, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА) - СДАЙТЕ ТЕСТ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТ НЕ СТАНЕТ ИЗВЕСТЕН
- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ ДРУГ С ДРУГОМ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ (2 ДЛИНЫ РУКИ)
- ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ, ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК НА ОСНОВЕ СПИРТА
- ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- КАШЛЯЙТЕ И ЧИХАЙТЕ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ
- В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ НОСИТЕ МАСКУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ САЛФЕТКУ, ЧТОБЫ ВЫСМОРКАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ВЫБРОСЬТЕ ЕЕ
- ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОДОЛЖАЙТЕ РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА
- НЕ ПОЖИМАЙТЕ РУКИ ПРИ ВСТРЕЧЕ И ПРОЩАНИИ

СОХРАНИТЬ КОНТРОЛЬ НАД НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, КОТОРОГО МЫ ДОСТИГЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ИЗ НАС БУДЕТ СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

egon.rospotrebnadzor.ru

# НОВОЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19

- **ДО 01 ЯНВАРЯ 2022 Г** - действуют СП «ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)»
- **48 ЧАСОВ** - СРОК ТЕСТА НА (COVID-19) (С МОМЕНТА ПОСТУПЛЕНИЯ БИОМАТЕРИАЛА В ЛАБОРАТОРИЮ ДО ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ЛИЦОМ, В ОТНОШЕНИИ КОТОРОГО ПРОВЕДЕНО ИССЛЕДОВАНИЕ)
- ПОСЛЕ **ОДНОГО** ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ТЕСТА МОЖНО ВЫПИСЫВАТЬ ВЫЗДОРОВЕВШИХ ПОСЛЕ COVID-19 (В СЛУЧАЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПИСКЕ ПАЦИЕНТА- ПОВТОРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ)
- ДО ПОЛУЧЕНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ТЕСТА НА COVID-19 МОЖНО ВЫПИСЫВАТЬ ПАЦИЕНТА ИЗ СТАЦИОНАРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ АМБУЛАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ (КРОМЕ ПРОЖИВАЮЩИХ В КОММУНАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ, УЧРЕЖДЕНИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРОЖИВАНИЕМ, ОБЩЕЖИТИЯХ И СРЕДСТВАХ РАЗМЕЩЕНИЯ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ ГОСТИНИЧНЫЕ УСЛУГИ)
- ЧЕРЕЗ **14 ДНЕЙ** КОНТАКТНЫМ ЛИЦАМ МОЖНО ПОКИДАТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ТЕСТА НА COVID-19
- **1 ДЕНЬ** - СРОК, В КОТОРЫЙ РОСПОТРЕБНАДЗОР ИНФОРМИРУЕТ КОНТАКТНЫХ С БОЛЬНЫМ COVID-19 О НЕОБХОДИМОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ 14 ДНЕЙ РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ И ВЫДАЕТ ПРЕДПИСАНИЯ МЕДИЦИНСКИМ ОРГАНИЗАЦИЯМ ПО МЕСТУ ПРОЖИВАНИЯ КОНТАКТНЫХ ОБ УСТАНОВЛЕНИИ МЕДИЦИНСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НИМИ



## РОСПОТРЕБНАДЗОР И ОРГАНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ ОРГАНИЗУЮТ МЕРОПРИЯТИЯ:

УТОЧНЕНИЕ РЕЙСОВ, ПРИБЫВАЮЩИХ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ РЕГИОНОВ ПО COVID-19  
УТОЧНЕНИЕ СХЕМ ОПЕРАТИВНОГО РЕАГИРОВАНИЯ  
ТЕПЛОВИЗИОННЫЙ КОНТРОЛЬ ПассажиРОВ И ЭКИПАЖА  
ОПРОС ПассажиРОВ ПУТЕМ АНКЕТИРОВАНИЯ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ПУНКТА К ОТБОРУ МАТЕРИАЛА  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ БОЛЬНЫХ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБСЕРВАЦИИ ЛИЦ, НАХОДИВШИХСЯ В КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМИ COVID-19

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ ВСТУПИЛО В СИЛУ  
С 17 НОЯБРЯ 2020 ГОДА И ОБРАТНОЙ  
СИЛЫ НЕ ИМЕЕТ**



ИЗМЕНЕНИЯ В ПОСТАНОВЛЕНИИ № 35 ОТ 13.11.20Г. «О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 22.05.20Г. № 15 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ СП 3.1.3597-20 «ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)»

## КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19

- ▶ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ 2-3 МЕСЯЦЕВ ДЛЯ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
- ▶ ОРГАНИЗМ МОЖЕТ БЫТЬ ОСЛАБЛЕН, ВАЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ
- ▶ ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА, НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

### ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ:



#### СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ, ЧАЩЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ, ДОБАВЬТЕ ДНЕВНОЙ СОН, СОХРАНЯЙТЕ И ПОНЕМНОГУ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ



#### СОН

СПИТЕ В ТЕМНОЙ, ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОЙ КОМНАТЕ 8-9 ЧАСОВ



#### СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ, ПАМЯТИ

ЧИТАЙТЕ КНИГИ, РЕШАЙТЕ ГОЛОВОЛОМКИ, КРОССВОРДЫ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЛ, ВЕДИТЕ ДНЕВНИК. МЕНЬШЕ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР, ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ



#### ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРОСТЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ



#### ОДЫШКА

ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА), ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



#### СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ ЧАСТО, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА, ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



#### СЕРДЦЕ

ОГРАНИЧЬТЕ НАПИТКИ С КОФЕИНОМ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ



#### ПОМНИТЕ!!!! ПЕРЕНЕСЕННЫЙ COVID-19 НЕ ГАРАНТИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА

#### ВОЗМОЖНО ПОВТОРНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

ПРОДОЛЖАЙТЕ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (МАСКА, ПЕРЧАТКИ). СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ, СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ РУК

Начальник Асбестовского отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области

Е.А.Брагина

Исп.  
Врач по общей гигиене, СГМ,  
Воронова Н.Г.  
2-48-18