



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)**

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ в г. Волгодонске, Дубовском,  
РЕМОНТНЕНСКОМ, ЗАВЕТИНСКОМ, ЗИМОВНИКОВСКОМ РАЙОНАХ**

ул. Маршала Кошевого, д. 5, г. Волгодонск,  
Ростовская область, 347380  
тел./факс (86392) 5-64-29

E-mail: [rpn45@donpac.ru](mailto:rpn45@donpac.ru) http: [www.61.rospotrebnadzor.ru](http://www.61.rospotrebnadzor.ru)

ОКПО 76921493 ОГРН 1056167010008  
ИНН 6167080043 КПП 616701001

26.01.2022. № 18-83/617

На \_\_\_\_\_

Главе Администрации  
Дубовского района  
Н.П. Кирилловой

Главе Администрации  
Заветинского района  
Ю.Г. Величко

Главе Администрации  
Ремонтненского района  
А.П. Пустоветову

Главе Администрации  
Зимовниковского района  
О.Н. Ткаченко

Реализуя положения ст.ст. 7, 36 Закона РФ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" № 52-ФЗ от 30.03.1999г. Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в г. Волгодонске, Дубовском, Ремонтненском, Заветинском, Зимовниковском районах направляет Вам для ознакомления и размещения на сайте администрации информацию по профилактике гриппа, памятку для распространения среди населения.

Приложение: " О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ»  
- на 2 л. в 1 экз. Памятка

Начальник территориального отдела

  
А.С. Аносян

Прутко О.В.  
25-68-52

# О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ

## Правило 1.

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## Правило 2.

Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через эти места коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать в отходы. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

## Правило 3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Правило 4.

Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

Правило 5.

Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?  
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.

Территориальный отдел Управление Роспотребнадзора по Ростовской области в г. Волгодонске, Дубовском, Ремонтненском, Заветинском, Зимовниковском районах