



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 Московской области  
(Управление Роспотребнадзора по Московской  
области)

**Ногинский территориальный отдел  
Управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Московской области**

ул. Климова, д. 37, г. Ногинск, Московская обл., 142412  
Тел.: (496) 515-58-10, факс: (496) 515-12-49  
e-mail: [noginsk@50.rospotrebnadzor.ru](mailto:noginsk@50.rospotrebnadzor.ru)  
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387  
ИНН/КПП 5029036866/502901001

28.09.2020

№ 50-09/13-26249-2020

На № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_

о правилах здоровья

Главам муниципальных  
образований:

Богородского городского округа  
Сухину И.В.

городского округа Балашиха  
Юрову С.Г

городского округа Реутов  
Катарову С.А.

городского округа Черноголовка  
Егорову О.В.

временно исполняющему  
полномочия главы городского  
округа Электросталь  
Волковой И.Ю.

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области направляет графическую информацию Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «5 правил здоровья» для размещения на сайте администрации и доведения до сведения всех заинтересованных лиц.

Приложение: инфографика на 1 листе.

С уважением,

Начальник отдела,  
Главный государственный санитарный врач  
по Ногинскому району,  
г.о.Балашиха, г.о.Реутов,  
г.о.Черноголовка,  
г.о.Электросталь



Е.П.Летенкова

Главный специалист-эксперт  
Татьяна Федоровна Кравец  
849651 1 72 75



1

## ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2

## СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить

риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4

## ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

- 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. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



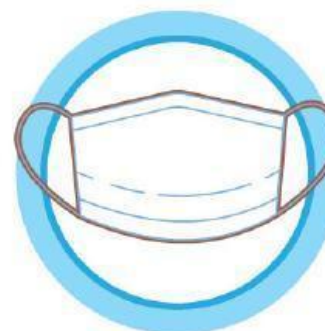
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



1

## ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2

## СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить

риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4

## ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

- 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. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



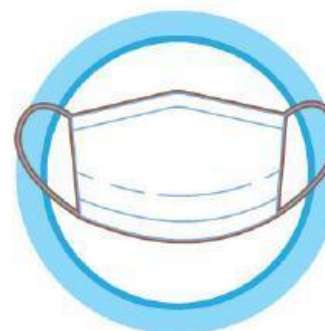
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



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 Московской области  
(Управление Роспотребнадзора по Московской  
области)

**Ногинский территориальный отдел  
Управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Московской области**

ул. Климова, д. 37, г. Ногинск, Московская обл., 142412  
Тел.: (496) 515-58-10, факс: (496) 515-12-49  
e-mail: [noginsk@50.rospotrebnadzor.ru](mailto:noginsk@50.rospotrebnadzor.ru)  
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387  
ИНН/КПП 5029036866/502901001

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
о правилах здоровья

Главам муниципальных  
образований:

Богородского городского округа  
Сухину И.В.

городского округа Балашиха  
Юрову С.Г

городского округа Реутов  
Катарову С.А.

городского округа Черноголовка  
Егорову О.В.

временно исполняющему  
полномочия главы городского  
округа Электросталь  
Волковой И.Ю.

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области направляет графическую информацию Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «5 правил здоровья» для размещения на сайте администрации и доведения до сведения всех заинтересованных лиц.

Приложение: инфографика на 1 листе.

С уважением,

Начальник отдела,  
Главный государственный санитарный врач  
по Ногинскому району,  
г.о.Балашиха, г.о.Реутов,  
г.о.Черноголовка,  
г.о.Электросталь

Е.П.Летенкова

Главный специалист-эксперт  
Татьяна Федоровна Кравец  
849651 1 72 75