



**МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ**

## **Что нужно знать о профилактике простудных вирусных заболеваний**

### **Карточка 1**

**Для профилактики респираторных заболеваний соблюдайте личную гигиену:**

- ✓ избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
- ✓ при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
- ✓ пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
- ✓ часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми. Если помыть руки с мылом невозможно, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
- ✓ ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия;
- ✓ используйте индивидуальную маску для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми: в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным:
  - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - при снятии маски не касаться поверхностей маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
  - не используйте повторно одноразовую маску;
  - использованную одноразовую маску немедленно выбросить в отходы.
- ✓ соблюдайте социальную дистанцию с другими людьми не менее 2 метров;
- ✓ придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность;
- ✓ проводите регулярную влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание; обработку дезинфицирующими растворами или салфетками поверхности, с которыми соприкасаетесь (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и другие).

## Карточка 2

### **При первых признаках заболевания обеспечьте меры безопасности для окружающих:**

- оставайтесь дома и срочно вызовите врача на дом;
- максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;
- часто мойте руки водой с мылом;
- пользуйтесь отдельной посудой;
- обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезинфицирующими салфетками;
- незамедлительно вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте предписания врача.

## Карточка 3

### **В случаях заболевания члена семьи ухаживать за больным должен один человек:**

- выделите больному отдельную комнату в квартире (если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного);
- ограничьте до минимума контакт между больным и другими близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
- часто проветривайте помещения квартиры;
- сохраняйте чистоту: как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- при уходе за больным прикрывайте рот и нос маской и часто мойте руки водой с мылом;
- вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте рекомендации врача.