

«“Лето” балалар һәм яшүсмерләрне  
сәламәтләндерү, ялларын һәм эш белән  
тәэмин итүне оештыру буенча республика  
үзәге» дәүләт бюджет учреждениесе

420021, Казан шәһәре,  
Николая Столбова ур., 2, оф. 513  
Тел. (843) 207-28-00, 207-25-35, 207-28-72  
e-mail: [rcleto@mail.ru](mailto:rcleto@mail.ru), [leto-1998@bk.ru](mailto:leto-1998@bk.ru)  
<http://www.rcleto.ru>



Государственное бюджетное учреждение  
«Республиканский центр  
по организации оздоровления,  
отдыха и занятости детей и подростков «Лето»

420021, г.Казань,  
ул. Николая Столбова, 2, оф. 513  
Тел. (843) 207-28-00, 207-25-35, 207-28-72  
e-mail: [rcleto@mail.ru](mailto:rcleto@mail.ru), [leto-1998@bk.ru](mailto:leto-1998@bk.ru)  
<http://www.rcleto.ru>

05.03.2020 № 100

На № \_\_\_\_\_

Руководителям исполнительных  
комитетов муниципальных районов и  
городских округов, руководителям  
предприятий и организаций, высших  
учебных заведений, на балансе которых  
находятся детские оздоровительные  
лагеря, начальникам детских  
оздоровительных организаций  
Республики Татарстан, организаторам  
профильных смен

О проведении профилактических  
мероприятиях

### Уважаемые коллеги!

На основании обращения Кабинета Министров Республики Татарстан исх.№ 03-53/2835 от 03.03.2020г. с целью проведения профилактических мероприятий гриппа, ОРВИ, короновирусной инфекции COVID-19 в образовательных организациях, просим проинформировать подведомственные организации.

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

Директор

Р.Ш.Муратшин

А.В.Романычева  
8 (843)207-28-73



**КАБИНЕТ МИНИСТРОВ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Площадь Свободы, дом 1, город Казань, 420060  
Телефон: (843) 264-77-74, факс: 264-32-64

**ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
МИНИСТРЛАР КАБИНЕТЫ**

Ирек майданы, 1 нче йорт,  
Казан шәһәре, 420060  
Телефон: (843) 264-77-74, факс: 264-32-64  
E-mail: prav@tatar.ru, www.prav.tatarstan.ru  
ОКПО 04010722, ОГРН 1021602846154,  
ИНН/КПП 1655005594/165501001

03.03.2020      03-53/2835

Руководителям министерств  
и ведомств Республики Татарстан

Уважаемые коллеги!

Прошу Вас оказать содействие в информировании населения об индивидуальных мерах профилактики ГРИППА, ОРВИ, в том числе КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID -19.

Благодарю за сотрудничество.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

С уважением,

Заместитель Премьер-министра  
Республики Татарстан

Л.Р. Фазлеева

Л.Ф.Хабибрахманова  
(843)264 76 38



# Индивидуальная профилактика гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции COVID-19

## ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ

- Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.
- Не пользуйтесь общими полотенцами.

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ

- Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

## ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ.

- Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

## ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.

- Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными и при общении с лицами с острыми респираторными вирусными инфекциями.
- Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
  - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
  - маски следует менять каждые 2 часа;
  - при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
  - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
  - не используйте повторно одноразовую маску.
- В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить несколько в домашних условиях из 4 слоев марли.
- При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности желательно использовать бумажные носовые платки.

## ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

- Ограничьте контакты.
- Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

## ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ

Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.

В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить и сроках.

В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.**

**ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ,**



# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

## ПРАВИЛО 1.

### МОЕМ РУКИ

- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам чужими руками.
- ✓ Не пользуйтесь общими полотенцами.



## ПРАВИЛО 2.

### СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ

- ✓ Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- ✓ Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.



## ПРАВИЛО 3.

### СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ

- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распушенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ На работе принимайте пишу только в специально отведенных местах.



## ПРАВИЛО 4.

### ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
  - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
  - маски следует менять каждые 2 часа;
  - при снятии старайтесь не касаться поверхностью маски руками;
  - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
  - не используйте повторно одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно шить в домашних условиях из 4 слоев марли.
- ✓ При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- ✓ Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- ✓ При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательно использовать бумажные носовые платки.



## ПРАВИЛО 5.

### ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ

- (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)*
- ✓ Ограничьте контакты.
  - ✓ Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
  - ✓ Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.



## ПРАВИЛО 6.

### ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ

- ✓ Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.
- ✓ В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить, и сроках.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.



# ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО. ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ