

**ПРАВИТЕЛЬСТВО  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

площадь Святого Благоверного  
Князя Михаила Тверского, д. 1,  
г. Тверь, 170100  
Тел.: (4822) 59-22-11, 34-87-35  
Факс: 35-55-08  
E-mail: region@tverreg.ru  
Тверская область.РФ

**Главам, главам администраций  
муниципальных образований,  
городских и муниципальных округов  
Тверской области**

**(по списку)**

21.07.2022 № 25/6041-10-ДБ

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Уважаемые коллеги!**

С целью недопущения роста заболеваемости новой коронавирусной инфекции COVID-19 среди населения Тверской области просим разместить информационные материалы о профилактике COVID-19 в своих подведомственных учреждениях и на официальных сайтах с целью ознакомления граждан о необходимости соблюдения мер предосторожности.

Приложение: на 2-х листах в 1 экз.

**Заместитель  
Председателя Правительства  
Тверской области**

**Д.Б. Березин**

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в системе электронного документооборота  
Правительства Тверской области.

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 1687D37645B7E6A6930D000410162E605CE63254  
Кому выдан: Березин Дмитрий Борисович  
Действителен: с 05.10.2021 до 05.01.2023

Кольцова М.П.  
8 (4822) 33 32 83



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

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;

5

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

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

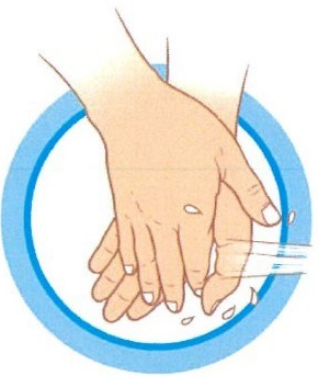
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте повторно 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.

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



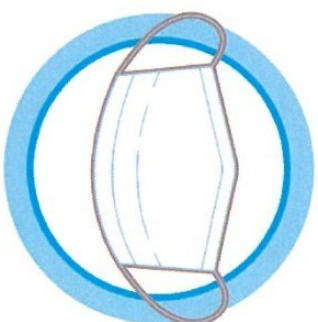
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



## О ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Роспотребнадзор напоминает, что несмотря на отмену большей части ограничений и отсутствие деэского роста заболеваемости новой коронавирусной инфекцией, риски распространения COVID-19 в летний период сохраняются.

В связи с этим **рекомендуем** не забывать о простых мерах предосторожности. Эти же меры помогут вам, вашим друзьям и близким снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.

1. **ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ОКРУЖАЮЩИМИ.**
2. **ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.**
3. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!**
4. **РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ (ЖЕЛАТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ).**
5. **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИНАЦИИ.**
6. **МОЙТЕ РУКИ.**
7. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ.**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**



**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**

