



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(Минспорт России)**

Казакова ул., д. 18, Москва, 105064
Тел.: (495) 720 53 80, (495) 925 72 51
Факс: (495) 995 05 51
ОКПО 00083888, ОГРН 1127746520824
ИНН/КПП 7703771271/770901001

от 02.11.2020 № ИСХ-02-3-13/11527

На № _____ от _____

Руководителям
общероссийских спортивных федераций
(по списку рассылки)

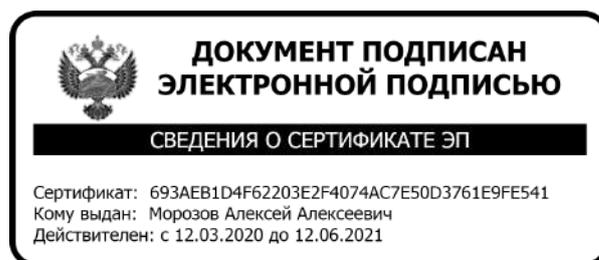
Профессиональным спортивным лигам

В соответствии с поручением Первого Заместителя Председателя Правительства Российской Федерации А.Р. Белоусова от 23.10.2020 № АБ-П13-13487кв о создании площадки для мониторинга лучших практик по организации мер, направленных на недопущение распространения новой коронавирусной инфекции, и обмену такими практиками, Департамент спорта высших достижений Министерства спорта Российской Федерации направляет материалы по профилактике распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Просим разместить данный материал на ваших сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также направить в региональные спортивные федерации для использования информации при проведении спортивных мероприятий.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Директор Департамента
спорта высших достижений



А.А. Морозов

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- + уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- + пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- + используйте маски для защиты органов дыхания;
- + мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

! При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

Медицинскую маску используют однократно

Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок

При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа

Если на маске есть специальные складки, расправьте их

Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще



Выбрасывайте маску в урну сразу после использования

После прикосновения к использованной маске, – тщательно вымойте руки с мылом или обработайте антисептиком

Снимать маску следует за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности

Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции

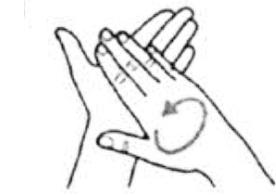
АЛГОРИТМ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ РУК КОЖНЫМ АНТИСЕПТИКОМ

01



Нанести антисептик на ладонь

02



Потереть одну ладонь о другую

05



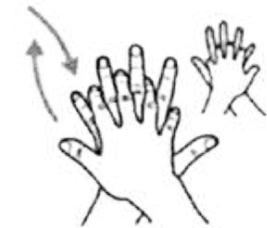
Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растерать ладонь другой руки

04



Переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь

03



Правой ладонью растереть антисептик по тыльной поверхности левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот

06



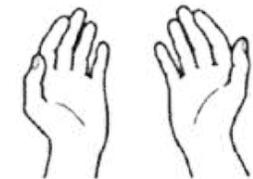
Охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть его круговыми движениями, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки

07



Круговыми движениями в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потереть левую ладонь, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки

08



Подождать до высыхания антисептика

Процедура закончена

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСОМ И ДРУГИМИ ОРВИ



НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ



МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК



ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА



ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ



МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ



ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО



ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
немытыми руками



Чаще мойте руки



Пользуйтесь
дезинфицирующими
салфетками на спиртовой
основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в
период массовых
заболеваний



Ограничьте контакты с
заболевшими людьми



Влажная уборка дома
ежедневно



Пользуйтесь одноразовой
маской

Алгоритм гигиенической обработки рук кожным антисептиком

Рис. 1a, 1b - Нанести антисептик на ладонь

Рис.2 - Потереть одну ладонь о другую

Рис.3 - Правой ладонью растереть антисептик по тыльной поверхности левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот

Рис.4 - Переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь

Рис.5 - Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки

Рис.6 - Охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть его круговыми движениями, поменять

выполнить процедуру для другой руки
Рис.7 - Круговыми движениями в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потереть левую ладонь, поменять

руки и выполнить процедуру для другой руки
Рис.8 - Подождать до высыхания антисептика, процедура закончена.

