

## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ.

### **Правило 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.

### **Правило 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.

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 посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### **Правило 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.

### **Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.**

Среди прочих 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 - непринципально.

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 маску или отсыревшую 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, при уходе за больным.

### **Правило 5. Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?**

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

Для размещения на сайтах ОМС

**Качество и безопасность хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий**  
Для граждан (потребителей)

Хлебобулочные и крупяные изделия являются одними из основных продуктов питания человека. Именно с хлебом и крупами, являющимся продуктом повседневного спроса, организм человека получает большинство необходимых биологически активных веществ микронутриентов - незаменимые аминокислоты, витамины В1, В2, РР, минеральные вещества - калий, фосфор, магний, кальций, железо и др., а также вещества, вносимые производителем в обогащённую продукцию.

Чтобы обеспечить себя и своих близких качественными и вкусными продуктами, необходимо запомнить несколько простых советов по выбору хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий. Прежде всего, нельзя забывать об основных правилах выбора пищевых продуктов в магазине. В торговых предприятиях необходимо изучать информацию на упаковке товара - это срок годности, состав, условия хранения. Обратите внимание на внешний вид и целостность упаковки. Обязательно сравните, соответствуют ли условия хранения товара информации изготовителя.

При выборе мукомольно-крупяных изделий рекомендуется отдавать предпочтение цельнозерновым крупам. Они заметно превосходят все остальные по содержанию белков, углеводов, витаминов группы В, витамина Е и минералов.

Важным аспектом при выборе крупы в магазине являются условия, при которых она хранится. Старайтесь избегать покупки крупы на улице, а также в местах, где условия хранения продуктов могут нарушаться (наиболее важный фактор, влияющий на качество и сохранность – это влажность).

Учтите также, что каши и супы с цельным зерном более вкусны и полезны. Покупая рассыпной продукт, убедитесь, что в нем нет постороннего мусора, личинок моли. Не стоит брать крупу, у которой маркировка нанесена на дополнительную наклейку, которую можно удалить с упаковки.

Если почувствуете плесневелый запах после вскрытия упаковки, товар возвращайте обратно в магазин. Есть такой продукт опасно для здоровья.

При обнаружении в обороте хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий, не отвечающей обязательным требованиям безопасности, при нарушении в торговой точке условий хранения, Вы вправе обратиться по телефону 8-(817-33)-2-28-90; 8-(817-33)-2-38-29 или на электронный адрес: E-mail: [to-sok@vologda.ru](mailto:to-sok@vologda.ru). Также обращение можно разместить на официальном сайте Управления Роспотребнадзора по Вологодской области по адресу <http://35.rospotrebnadzor.ru> в разделе «Обращения граждан».