



**Правила профилактики по  
новой коронавирусной  
инфекции (COVID-19). Защити  
себя**



## РОСПОТРЕБНАДЗОР

### ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ



**З**АКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И  
КАШЛЕ

**А**НТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ  
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

**Щ**ЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ  
МАСКОЙ

**И**ЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С  
БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

**Т**ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –  
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

**И**СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ**

- ✓ 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

## Города и районы

Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

## Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
[fguz@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:fguz@02.rospotrebnadzor.ru)

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
[z02@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z02@02.rospotrebnadzor.ru)

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
[z03@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z03@02.rospotrebnadzor.ru)

Бирск, Калинина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
[z05@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z05@02.rospotrebnadzor.ru)

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
[z06@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z06@02.rospotrebnadzor.ru)

с. Месягутово, Больничная, д. 4  
+7 (34798) 3-35-93  
[z04@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z04@02.rospotrebnadzor.ru)

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 43-68-00  
[z07@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z07@02.rospotrebnadzor.ru)

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
[z09@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z09@02.rospotrebnadzor.ru)

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35  
[z11@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z11@02.rospotrebnadzor.ru)

Белорецк, Пушкина, 61/1  
+7 (34792) 3-18-79  
[z10@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z10@02.rospotrebnadzor.ru)

Уфа, Карла Маркса, 69  
+7 (347) 276-10-82  
[Z\\_gdt@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:Z_gdt@02.rospotrebnadzor.ru)