



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



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ



ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И
КАШЛЕ

АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ
МАСКОЙ

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-82
Z_gdt@02.rospotrebnadzor.ru