



**МАРИЙ ЭЛ РЕСПУБЛИКЫН  
ТУНЬКЪШ ДА ШАНЧЕ  
МИНИСТЕРСТВЫКЕ**

Успенский ур., 36-ше кав, Йошкар-Ола, 424001  
E-mail: minobr@mar-el.ru

**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

ул. Успенский, 36 а, г. Йошкар-Ола, 424001  
E-mail: minobn@mar-el.ru

Факс 09-25-13, ОКПО-00087451, ОГРН/1021200779313, ИНН/КПП 1200101363/121501001

№ 05.04.20 № 2901

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
органов местного  
самоуправления,  
осуществляющих управление  
в сфере образования,  
подведомственных организаций

Министерство образования и науки Республики Марий Эл во исполнение поручения заместителя Председателя Правительства Республики Марий Эл И.Р. Дравинене от 19.03.2020 № 01/08-2772 и в целях минимизации возможного распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) направляет рекомендации по профилактике, в том числе для работодателей разработанные Минздравом России и Роспотребнадзором.

Указанные материалы опубликованы на портале административной реформы по ссылке: <https://ar.gov.ru/ru-KU/presscent/news/view/693>

Также Министерство направляет в Ваш адрес методические рекомендации для обучающихся образовательных организаций по ведению здорового образа жизни в период каникул и дистанционного обучения.

Просим данную информацию довести до руководителей организаций, распространить в организациях и разместить на сайтах.

Приложение: в электронном виде.

Министр

Н.В. Адамова

Удостоверение  
(8322) 45-28-17

096438

# Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Рекомендации для организации



**РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА**  
персонала на рабочее место малыми  
группами в целях исключения скопления  
людей в местах входа



**НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ**  
персонала с признаками респираторного  
заболевания (входная термометрия)



**ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА**  
(рециркуляторы воздуха,  
УФ-облучатели бактерицидные),  
регулярное проветривание помещений



**РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА**  
поверхностей антисептиком



**СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ:**  
частое мытье рук мылом или протирка  
их индивидуальным кожным антисептиком



**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗАРУБЕЖНЫХ КОМАНДИРОВОК**  
исключить или уменьшить поездки  
своих сотрудников в другие страны

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной или пищеварительной системами.

## Вирус передается



Брызнувшие в воздух капли выживают до 15 минут в воздухе



Контактным путем

## Симптомы

Повышенная утомляемость

Опухшие глаза  
Повышенная температура тела

Заложенность носа

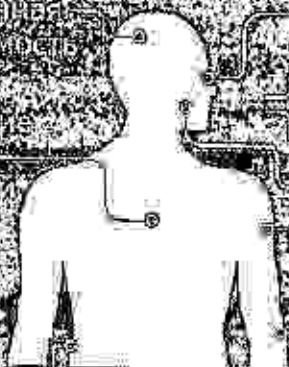
Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Беспокойство



## Как не допустить



Не посещать мероприятия массового характера



Избегать посещения массовых мероприятий

Повышенная температура тела

## Сложнения



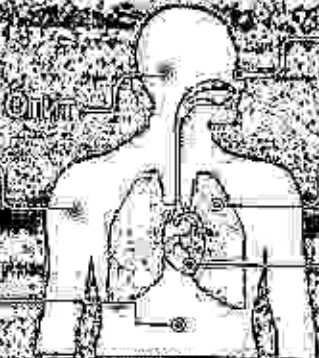
Часто мыть руки



Использовать медицинские маски

Слезотечение

Проблемы в ЖКТ (у детей)



Синусит

Бронхит

Пневмония

Дискардия (возрастание сердца)  
Миокард

## Что делать если



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ  
РАССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слюны со слизистой больного попадают на поверхность, в которой вы прикасаетесь.

Получив «серебряного возраста» старше 60 лет в пользу своего организма. Именно у пожилых из-за естественного снижения иммунной системы возможны осложнения, в том числе такие опасные, как пневмония и другие заболевания легких. Привести к самым печальным исходам. Важно сохранять бдительность!



Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещения магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с вами в общественных местах и в транспорте.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например давлением!) — не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.



Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



Тщательно соблюдайте рекомендации врача при лечении имеющихся у Вас хронических заболеваний.

## Приложение

к письму Роспотребнадзора

от 10.03.2020 № 02/3853-2020-27

## Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) среди работников.

Работодателям рекомендуется обеспечить:

- при входе работников в организацию (предприятие) - возможности обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками с установлением контроля за соблюдением этой гигиенической процедуры;
- контроль температуры тела работников при входе работников в организацию (предприятие), и в течение рабочего дня (по показаниям), с применением аппаратов для измерения температуры тела бесконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры) с обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;
- контроль вызова работником врача для оказания первичной медицинской помощи заболевшему на дому;
- контроль соблюдения самоизоляции работников на дому на установленный срок (14 дней) при возвращении их из стран, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- информирование работников о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками - в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета;
- качественную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия, уделив особое внимание дезинфекции дверных ручек, выключателей, поручней, перил, контактных поверхностей (столов и стульев работников, орг.техники), мест общего пользования (комнаты приема пищи, отдыха, туалетных комнат, комнаты и оборудования для занятия спортом и т.п.), во всех помещениях - с кратностью обработки каждые 2 часа;
- наличие в организации не менее чем пятидневного запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук сотрудников, средств индивидуальной защиты органов дыхания на случай выявления лиц с признаками инфекционного заболевания (маски, респираторы);
- регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений;
- применение в рабочих помещениях бактерицидных ламп, рециркуляторов воздуха с целью регулярного обеззараживания воздуха (по возможности).

**Рекомендуется ограничить:**

- любые корпоративные мероприятия в коллективах, участие работников в иных массовых мероприятиях на период эпидемиологического благополучия;
- направление сотрудников в командировки, особенно в зарубежные страны, где зарегистрированы случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19);
- при планировании отпусков воздержаться от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

**В зависимости от условий питания работников рекомендовать:**

**При наличии столовой для питания работников:**

- обеспечить использование посуды однократного применения с последующим ее сбором, обеззараживанием и уничтожением в установленном порядке;
- при использовании посуды многократного применения - ее обработку желательнее проводить на специализированных моечных машинах в соответствии с инструкцией по ее эксплуатации с применением режимов обработки, обеспечивающих дезинфекцию посуды и столовых приборов при температуре не ниже 65 град.С в течение 90 минут или ручным способом при той же температуре с применением дезинфицирующих средств в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

**При отсутствии столовой:**

- запретить прием пищи на рабочих местах, пищу принимать только в специально отведенной комнате — комнате приема пищи;
- при отсутствии комнаты приема пищи, предусмотреть выделение помещения для этих целей с раковиной для мытья рук (подводкой горячей и холодной воды), обеспечить его ежедневную уборку с помощью дезинфицирующих средств.

При поступлении запроса из территориальных органов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека незамедлительно представлять информацию о всех контактах заболевшего новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) в связи с исполнением им трудовых функций, обеспечить проведение дезинфекции помещений, где находился заболевший.

## Об основных принципах карантина в домашних условиях

Как известно, коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным, а также контактным путем. Для того чтобы COVID-19 не распространился дальше, гражданам, у которых был контакт с больным или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Если вы находились в странах неблагоприятных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

### Что это значит?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того, чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- до возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

### Почему именно 14 дней?

Две недели карантина по продолжительности соответствует инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### Что обязательно нужно делать во время карантина?

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

### Что делать с мусором?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

### Как поддерживать связь с друзьями и родными?

Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи по интернету. Главным не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

Что делать, если появились первые симптомы заболевания?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

Кто наблюдает за тем, кто находится на карантине? У них берут анализы на коронавирус?

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

Как получить больничный на период карантина?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?

При нарушении режима карантина человек помещается в инфекционный стационар.

Как понять, что карантин закончился?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

*(По материалам с официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека)*



## Об основных различиях между симптомами коронавируса COVID-19, простудных заболеваний и гриппа

Вспышка инфекционного заболевания, вызванного новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) продолжает развиваться, и на фоне этого проводится сравнение данного заболевания с гриппом.

Обе болезни являются респираторными заболеваниями, но между этими двумя вирусами и тем, как они распространяются, есть важные различия. Это важно с точки зрения того, какие медико-санитарные меры могут быть приняты для реагирования на каждый вирус.

**Вопрос: Чем похожи COVID-19 и вирусы гриппа?**

Во-первых, COVID-19 и вирусы гриппа имеют сходную картину заболевания. То есть они оба вызывают респираторное заболевание, которое представляет собой широкий спектр вариантов болезни – от бессимптомного или легкого до тяжелого заболевания и смерти.

Во-вторых, оба вируса передаются при контакте, воздушно-капельным путем и через предметы. В силу этого, важные медико-санитарные меры, которые все могут предпринимать для предотвращения инфекции, являются одинаковыми, например: мытье рук и соблюдение дыхательного этикета (кашлять в локоть или в бумажный платок с последующим незамедлительным выбрасыванием).

**Вопрос: Чем отличаются COVID-19 и вирусы гриппа?**

Важным различием между этими двумя вирусами является скорость передачи.

Грипп имеет более короткий средний инкубационный период (время от заражения до появления симптомов) и более короткий серийный интервал (время между последовательными случаями), чем у вируса COVID-19. Серийный интервал для вируса COVID-19 оценивается в 5-6 дней, в то время как для вируса гриппа последовательный интервал составляет 3 дня. Это означает, что грипп может распространяться быстрее, чем COVID-19.

Кроме того, передача в первые 1-3 дней болезни или, потенциально, предсимптомная передача – передача вируса до появления симптомов – является основной причиной передачи гриппа. В противоположность этому, хотя мы знаем, что есть люди, которые могут распространить вирус COVID-19 за 24-48 часов до появления симптомов, в настоящее время это, по-видимому, не является основной причиной передачи инфекции.

Предполагается, что репродуктивное число – число вторичных случаев заражения, вызванных одним инфицированным человеком – для вируса COVID-19 составляет от 2 до 2,5, что выше, чем для гриппа. Тем не менее, оценки, сделанные для COVID-19 и гриппа, очень контекстуальны и зависят от временного периода, что затрудняет прямое сравнение.

Дети являются важным фактором передачи вируса гриппа в обществе. Для вируса COVID-19 первоначальные данные показывают, что болезнь затрагивает детей меньше, чем взрослых, и частота случаев заболевания с бессимптомными проявлениями в возрастной группе 0-19 лет является низкой. Дополнительные предварительные данные, полученные

относительно домохозяйств в Китае, показывают, что дети заражаются от взрослых, а не наоборот

В то время эти два вируса имеют похожий спектр симптомов, хотя тяжелых случаев, по-видимому, отличается. Для COVID-19 данные на сегодняшний день позволяют предположить, что 80% случаев заражения являются легкими или бессимптомными, 15% — тяжелыми, требующими оксигенации, и 5% критическими, требующими вентиляции. Доли тяжелых и критических случаев выше, чем те, которые наблюдаются для гриппа.

Больше всего риску тяжелой гриппозной инфекции подвержены дети, беременные женщины, пожилые люди, лица с хроническими заболеваниями и иммунодефицитом. Что касается COVID-19, то в настоящее время мы знаем, что пожилой возраст и сопутствующие заболевания увеличивают риск тяжелой инфекции.

Смертность от COVID-19, по-видимому, выше, чем от гриппа, особенно в сезонном. Хотя для полного понимания истинных масштабов смертности от COVID-19 потребуется некоторое время, имеющиеся у нас данные показывают, что общий коэффициент смертности (число зарегистрированных смертей, деленное на число зарегистрированных случаев заболевания) составляет 3-4%, показатель инфекционной смертности (число зарегистрированных смертей, деленное на количество случаев заражения) будет ниже. Для сезонного гриппа смертность обычно значительно ниже 0,1%. Тем не менее, смертность в значительной степени определяется доступом к медицинской помощи и ее качеством.

Вопрос: Какие медицинские средства доступны для COVID-19 и вирусов гриппа?

Несмотря на то, что в настоящее время в Китае проводятся клинические испытания ряда лекарственных средств, в мире разрабатывается более 20 вакцин для COVID-19. В настоящее время нет лицензированных вакцин или терапевтических средств. В то же время, противовирусные препараты и вакцины против гриппа существуют. Хотя вакцина против гриппа не эффективна против вируса COVID-19, настоятельно рекомендуется делать прививки каждый год, чтобы предотвратить заражение гриппом.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ, размещенных по адресу: [https://www.who.int/docs/default-source/situation-reports/situation-reports/20200307-sitrep-47-covid-19.pdf?sfvrsn=27c364a4\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/situation-reports/situation-reports/20200307-sitrep-47-covid-19.pdf?sfvrsn=27c364a4_2)

## Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

### 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.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, лифтов и др.) удаляет вирусы.

### 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 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются 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.

### ПРАВИЛО 3. 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 одоразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. 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 спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
- не используйте вторично одоразовую маску;

- использованную одоразовую 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, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем медики напоминают, что эта одноэтапная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

*Информация на основе материалов ГБУ РМЭ «Центр СПИД и ИЗ»*

Министерство просвещения Российской Федерации разместило инфографику и рекомендациями для школьников и студентов учреждений СПО по ведению здорового образа жизни в период каникул и дистанционного обучения.

В рекомендациях отмечается, что школьникам и студентам следует ограничить посещение людных мест, мыть руки после прогулок, питаться свежими фруктами и овощами, регулярно делать перерывы в работе за компьютером и гимнастику.

Все возникающие вопросы в ежедневном режиме отслеживает созданная Минпросвещения России и Рособриадзором рабочая группа по взаимодействию и координации с региональными органами управления образованием.

Горячая линия по координации и поддержке региональных и муниципальных органов управления образованием и руководителей образовательных организаций: +7 (495) 984-80-19.

Горячая линия методической поддержки учителей и родителей: +7 (800) 200-91-85 (круглосуточно в режиме 24/7).

Горячая линия по вопросам среднего профессионального образования: +7 (977) 978-29-69, +7 (977) 978-30-31, +7 (985) 457-67-15 (для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов).