



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
[www.minzdrav.tatarstan.ru](http://www.minzdrav.tatarstan.ru)



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



КАЗАНСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ  
АКАДЕМИЯ



ГАУЗ «ГОСПИТАЛЬ  
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН»  
г. КАЗАНИ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ВСЕМИРНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



**COVID-19**



@iazdorov

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ)



Казань  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Правила индивидуальной профилактики новой коронавирусной инфекции .....	3
2. Об основных принципах карантина в домашних условиях .....	4
3. Принципы составления рациона для лиц, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях .....	6
4. Как справиться со стрессом в период самоизоляции .....	7
5. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет .....	8
6. Рекомендуемый комплекс ЛФК пациентам, перенесшим пневмонию, вызванную новой коронавирусной инфекцией на амбулаторном этапе лечения .....	9

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



### ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ

- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.
- ✓ Не пользуйтесь общими полотенцами.



### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ

- ✓ Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- ✓ Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.



### ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ

- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.



### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
  - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
  - маски следует менять каждые 2 часа;
  - при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
  - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
  - не используйте вторично одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить в домашних условиях из 4 слоев марли.
- ✓ При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- ✓ Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- ✓ При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательно использовать бумажные носовые платки.



### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ

(высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

- ✓ Ограничьте контакты.
- ✓ Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- ✓ Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.



### ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ

- ✓ Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.
- ✓ В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить, и сроках.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО. ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ**  
**ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ ЛЮДИ**  
**С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ДИАБЕТ, АСТМА И ДР).**

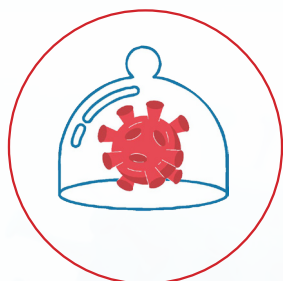


## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными 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.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- не выходить из дома весь период карантина, даже для того, чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится 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 соответствуют 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.

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное 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 ТЕМИ, 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).

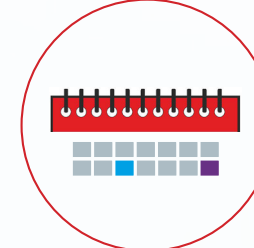
### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### 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

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДТЕ ЗДОРОВЫ!**



## ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

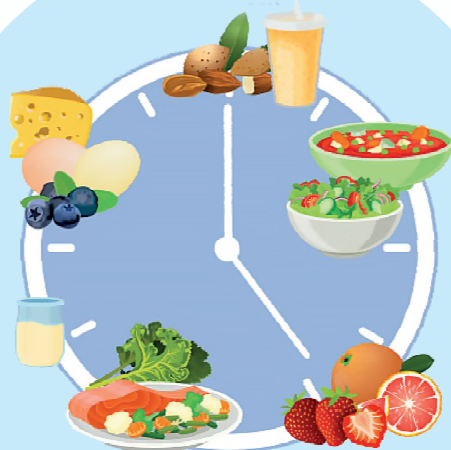
БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)

### 2-й ЗАВТРАК

Орехи, фрукты. Напитки: сок

### ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог. В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты. Напитки: чай, кофе, какао



### ОБЕД

Первое горячее блюдо, блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи. Напитки: сок, компот, кисель

### НА НОЧЬ

Кефир или йогурт

### ПОЛДНИК

Свежие фрукты, сухофрукты. Напитки: настой шиповника, компот, кисель

### УЖИН

Блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром (крупяной, овощной), свежие овощи. Напитки: чай

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц – 1500–1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы – 190 г)  
Режим питания: три основных приёма пищи и 1–2 перекуса.

### РЕКОМЕНДОВАНО

- ✓ Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- ✓ Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- ✓ Нежирные сорта мяса и птицы
- ✓ Нежирные сорта рыбы - не менее 2 раз в неделю
- ✓ Свежие фрукты и овощи - около 400 г/сут.
- ✓ Растительные масла
- ✓ Яйца (3-4 раза в неделю)
- ✓ Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- ✓ БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- ✓ Не менее 2 л воды в день

### ОГРАНИЧЕНИЕ

- ✓ Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- ✓ Сладкие газированные и сокосодержащие напитки
- ✓ Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые)
- ✓ Жирные сорта сыра
- ✓ Жирные сорта мяса
- ✓ Фаст-фуд. Чипсы
- ✓ Майонез

## ВИРУС 2019-NCOV: КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



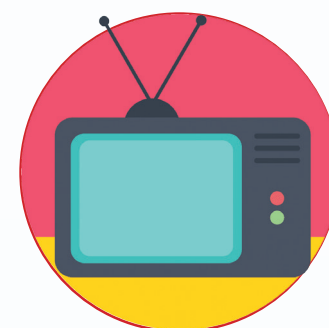
Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.







## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты: когда человек чихает или кашляет рядом с вами, когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



**Постарайтесь реже посещать общественные места.**

По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



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



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!



**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.



**Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.**

При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



**Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции.**

Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



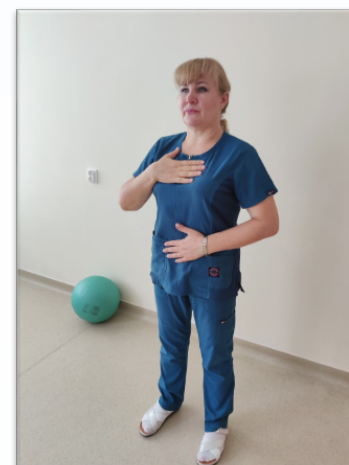
Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) – **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



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.

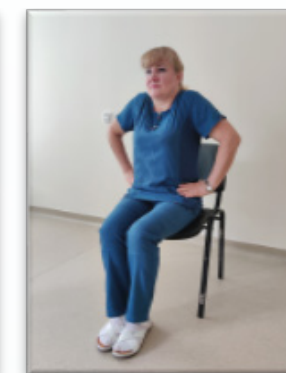
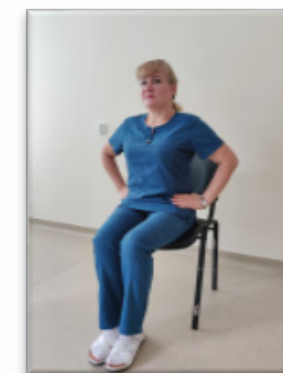
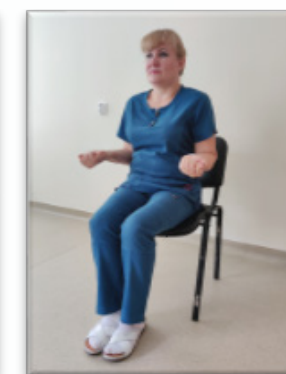


**Тщательно соблюдайте рекомендации врача** по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний



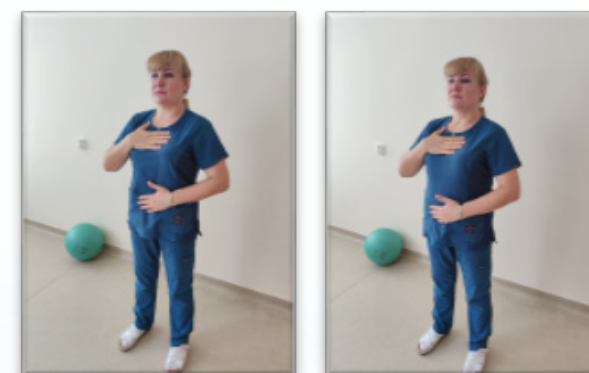
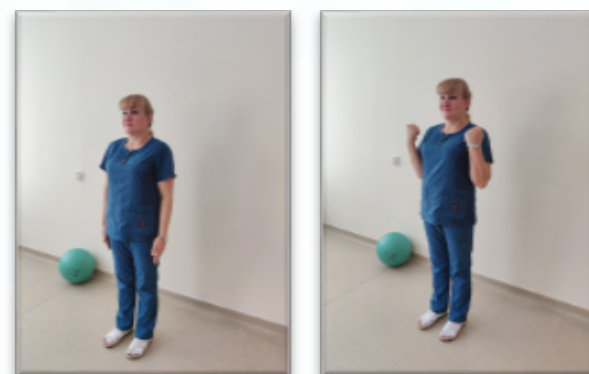
## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС ЛФК ПАЦИЕНТАМ, ПЕРЕНЕСШИМ ПНЕВМОНИЮ, ВЫЗВАННУЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ НА АМБУЛАТОРНОМ ЭТАПЕ ЛЕЧЕНИЯ

№	Исходное положение	Описание упражнений	Кол-во повторений
1 Вводная часть	Сидя на стуле, руки согнуты в локтях	Выполнять круговые вращения в лучезапястных суставах внутрь и наружу. Дыхание не задерживать!	Повторить 4–6 раз
2	Сидя на стуле, руки на поясе	Счет 1 – поднять плечи вверх -вдох. Счет 2 – опустить плечи, вернуться в исходное положение (И.П.) – выдох.	Повторить 4–6 раз
3	Сидя на стуле, руки на коленях	Счет 1 – скользя по полу выпрямить левую прямую ногу. Счет 2 – вернуться в И.П. Счет 3 – скользя по полу выпрямить правую прямую ногу. Счет 4 – вернуться в И.П. Дыхание не задерживать!	Повторить 4–6 раз

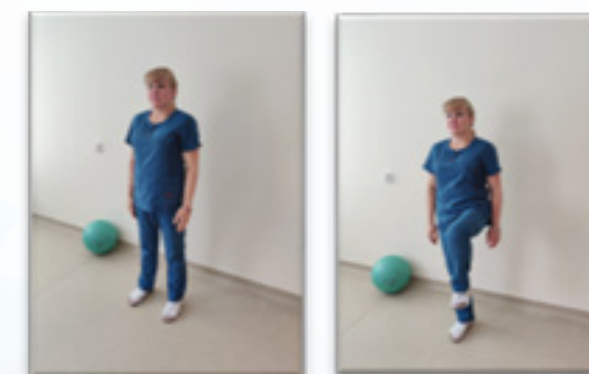
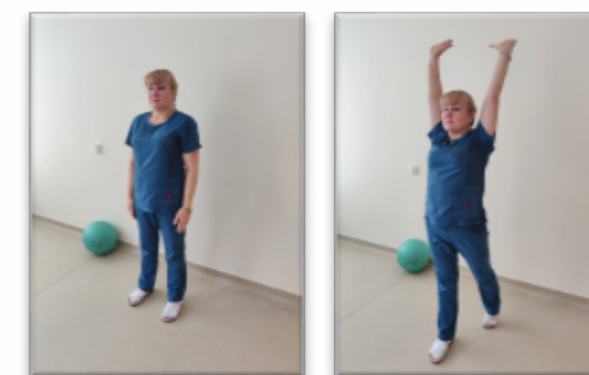




4	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Счет 1 – согнуть руки в локтевых суставах. Счет 2 – отвести локти в стороны. Счет 3 – привести локти к туловищу. Счет 4 – И.П. Дыхание не задерживать!	Повторить 4–6 раз
5	Сидя на стуле, руки на поясе	Счет 1 – поднять левую согнутую в колене ногу к правому локтю. Счет 2 – И.П. Счет 3 – поднять правую согнутую в колене ногу в левому локтю. Счет 4 – И.П. Дыхание не задерживать!	Повторить 4–6 раз
6	Основная стойка, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе	Диафрагмальное дыхание. Счет 1 – вдох носом, надувая живот. Счет 2 – выдох через рот с произношением звука ф-ф-ф, втягивая живот. Руками не давить на живот, а контролировать движения брюшной стенки.	Повторить 3–4 раз
7	Основная стойка, руки вдоль туловища	Счет 1 – поднять руки вперед. Счет 2 – поднять руки вверх. Счет 3 – отвести руки в стороны. Счет 4 – И.П. Дыхание не задерживать!	Повторить 4–6 раз



8	Сидя на стуле, руки на коленях	Счет 1 – наклонить туловище влево, поднять правую руку через сторону вверх – вдох. Счет 2 – И.П. выдох. Счет 3 – наклонить туловище вправо, поднять левую руку через сторону вверх – вдох. Счет 4 – И.П. выдох.	Повторить 4–6 раз
9	Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Счет 1 – руки вверх, левую ногу назад на носок. Счет 2 – И.П. Счет 3 – руки вверх, правую ногу назад на носок. Счет 4 – И.П. Дыхание не задерживать!	Повторить 4–6 раз
10	Стоя	Ходьба обычная, 1–2 минуты. Дыхание не задерживать!	Повторить 1–2 минуты
11	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Счет 1–2 – поднять руки через стороны вверх – вдох. Счет 3–4 – наклон туловища вперед, опустить руки вниз – продолжительный выдох ртом сложив губы трубочкой.	Повторить 4–6 раз



**!!! При ухудшении общего самочувствия во время выполнения лечебной гимнастики упражнения необходимо прекратить! При сохранении симптомов ухудшения общего самочувствия длительное время необходимо обратиться к врачу!**

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ**

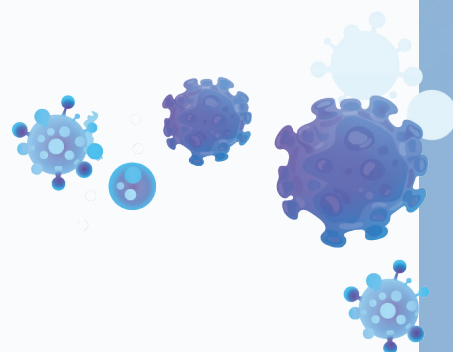
*(по рекомендациям ВОЗ 2020)*

### **Физические упражнения могут помочь вам:**

- ✓ Улучшить физическую форму
- ✓ Уменьшить симптомы одышки
- ✓ Увеличить мышечную силу
- ✓ Улучшить чувство равновесия и координацию движений
- ✓ Улучшить свое мышление
- ✓ Уменьшить стресс и улучшить настроение
- ✓ Повысить чувство уверенности в себе
- ✓ Повысить уровень внутренней энергии

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

- правильный рацион питания с достаточным количеством белков, витаминов и минералов;
- употребление достаточного количества воды;
- полноценный сон;
- адекватная физическая активность;
- прогулки на свежем воздухе;
- ежедневное выполнение ЛФК;
- коррекция психо-эмоционального состояния;
- максимально быстрое возвращение к привычной жизни, трудовой и социальной деятельности.



#### **Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

#### **Адрес Центра здоровья**

**ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

### **ГАУЗ «РЦОЗиМП» в социальных сетях:**



<https://rcmp.tatarstan.ru/>



@iazdorov



<https://vk.com/club202773375>



azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»



ГАУЗ «РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021

Тираж 6000. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.