

Памятка

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



|  |  |
| --- | --- |
| **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 | Адрес, телефон, почта |
| Уфа | Уфа, Шафиева, 7 +7 (347) 287-85-00 fguz@02.rospotrebnadzor.ru |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей | 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) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе | 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) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак | Стерлитамак, Революционная, 2А +7 (3473) 43-68-00 [z07@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z07@02.rospotrebnadzor.ru) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай | 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) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк | Белорецк, Пушкина, 61/1 +7 (34792) 3-18-79 [z10@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z10@02.rospotrebnadzor.ru) |
| Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» | Уфа, Карла Маркса, 69 +7 (347) 276-10-82 [Z\_gdt@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:Z_gdt@02.rospotrebnadzor.ru) |