

**ОПЕРАТИВНЫЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРОГНОЗ
возникновения и развития чрезвычайных ситуаций
на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
на 21 августа 2021 год.**

(подготовлен на основе информации Ханты-Мансийского ЦГМС - филиала ФГБУ "Обь-Иртышское УГМС", Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре, Управления надзорной деятельности, КУ ХМАО-Югры "ЦОВ", ГУ МЧС России по ХМАО-Югре, Филиала Севера Сибири ФГБУ "Авиаметтелеком Росгидромета", статистических данных)

**Прогноз возможных чрезвычайных ситуаций и происшествий
на 21 августа 2021 года**

2.1. Природные ЧС:

Возникновение ЧС природного характера на предстоящие сутки не прогнозируется.

2.1.1. Метеорологическая обстановка:

ОЯ – не прогнозируется.

НЯ – не прогнозируется.

По ХМАО: Переменная облачность. Ночью. По западной половине местами кратковременный дождь, по восточной половине кратковременный дождь. В отдельных районах гроза. Ветер юго-западный 4-9 м/с. Температура +14,+19 °С, по восточным районам +5,+10 °С.

Днем. Местами кратковременный дождь, гроза. Ветер юго-западный 4-9 м/с, в отдельных районах порывы до 14 м/с. Температура +28,+33 °С, по восточным районам +18,+23 °С.

По г. Ханты - Мансийску: Переменная облачность. Без осадков. Ветер юго-западный 4-9 м/с. Температура ночью +16,+18 °С, днем +30,+32 °С.

2.1.2. Гидрологическая обстановка:

Опасных гидрологических явлений и связанных с ними угроз БЖД не прогнозируется.

По всем рекам округа ожидается падение уровней воды средней интенсивности, в интервалах сезонных значений, местами разнонаправленные колебания уровней воды вызванные атмосферными осадками.

2.1.3. Происшествия на водных объектах:

Прогнозируется возникновение несчастных случаев по факту нарушения техники безопасности при нахождении на водных объектах ($P=0,2$). Наибольшая вероятность на территории 6 МО: Ханты-Мансийском МР (р. Иртыш), Кондинском МР (р. Конда), Березовском МР (р. Северная Сосьва), Сургутском МР (р. Обь), Нефтеюганском МР (р. Обь) и Нижневартовском МР (р. Обь).

Основная причина – несоблюдение техники безопасности при нахождении на водных объектах территории округа.

2.1.4. Прогноз лесопожарной обстановки:

Исходя из данных информационной системы дистанционного мониторинга лесных пожаров «Рослесхоз» (ИСДМ – Рослесхоз) на территории автономного округа - Югры по условиям погоды, прогнозируется:

Первый класс: МР Сургутский, ГО Сургут, ГО Когалым, МР Нижневартовский, ГО Радужный, ГО Мегион, ГО Нижневартовск, ГО Покачи, ГО Лангепас, МР Нефтеюганский, ГО Пыть-Ях, ГО Нефтеюганск.

Второй класс: МР Березовский МР Белоярский, МР Октябрьский, ГО Нягань.

Третий класс: МР Советский, ГО Югорск, МР Кондинский, ГО Урай, МР Ханты-Мансийский, ГО Ханты-Мансийск.

Прогнозируемые классы пожарной опасности по МО

(www.pushkino.aviales.ru):

Ханты-Мансийский АО	КЛАСС ПОЖАРНОЙ ОПАСНОСТИ ПО УСЛОВИЯМ ПОГОДЫ				
	I	II	III	IV	V
Муниципальные образования (22)	12	4	6	0	0

В соответствии с прогнозируемыми классами пожарной опасности и метеоусловиями, прогнозируется возникновение 1-5 очагов природных пожаров. Вероятность возникновения

природных пожаров существует по всем районам округа. Возникновение пожаров в поймах рек не прогнозируется.

Прогнозируется вероятность выявления термических аномалий (в т.ч. разведение костров, выжигание хвороста, лесной подстилки, сухой травы с нарушением требований правил пожарной безопасности в лесу и на участках, непосредственно примыкающих к лесам), увеличения количества очагов и площадей природных пожаров и возможного перехода огня на населенные пункты, объекты инфраструктуры, с нарушением работы систем жизнеобеспечения населения, угрозой жизни людей, затруднением движения транспорта в пожароопасных районах округа.

2.1.5. Прогноз сейсмической обстановки:

Вероятность регистрации сейсмособытий на территории автономного округа - Югры маловероятна.

2.1.6. Прогноз экологической и радиационной обстановки:

Радиационная и химическая обстановка на территории округа прогнозируется не выше фоновых значений. Гамма фон ожидается в пределах 0,10-0,12 мкЗв/час. Превышения фоновых показателей радиационной обстановки не прогнозируется.

2.1.7. Прогноз геомагнитной обстановки:

Геомагнитная обстановка спокойная. Вероятность магнитной бури маловероятна, магнитосфера спокойная. (Источник: Лаборатория рентгеновской астрономии Солнца ФИАН, сайт – <http://www.tesis.lebedev.ru/>).

2.2. Техногенные ЧС:

Возникновение чрезвычайных ситуаций техногенного характера: на предстоящие сутки не прогнозируется.

Сохраняется вероятность увеличения количества техногенных пожаров (в т.ч. взрывов бытового газа) и погибших на них на территории округа (*Источник ЧС – нарушение норм противопожарной безопасности*).

2.2.1. Прогноз аварий на транспорте:

Дорожно-транспортные происшествия:

В выходные дни прогнозируется обострение обстановки на транспорте и увеличение показателей аварийности в следующих городах и районах округа: МР Сургутский, МР Нижневартовский, МР Нефтеюганский, МР Октябрьский, ГО Сургут, ГО Нижневартовск, ГО Ханты-Мансийск, ГО Советский, ГО Нефтеюганск; общее количество: 4 МР, 5 ГО. (*Источник ЧС – нарушение правил дорожного движения*).

Районы	Кол-во ДТП	Вероятность (Р)	Городские округа	Кол-во ДТП	Вероятность (Р)
Сургутский	2	0,7	Сургут	3	0,6
Нижневартовский	2	0,7	Нижневартовск	3	0,6
Нефтеюганский	2	0,5	Ханты-Мансийск	2	0,5
Октябрьский	1	0,4	Советский	1	0,6
			Нефтеюганск	1	0,5

ДТП в районах прогнозируются на опасных участках федеральных и территориальных дорог:

Федеральные автодороги:

- 739-741 км Р-404 Тюмень – Тобольск – Ханты-Мансийск (Нефтеюганский район);

Территориальные автодороги:

- 196-197 км Сургут – Нижневартовск (Нижневартовский район);

Общее количество: 2 опасных участка дорог в 2 районах округа.

Основные факторы и причины увеличения ДТП: нарушение правил маневрирования, нарушение правил проезда пешеходных переходов, несоблюдение скоростного режима, безопасной дистанции, требований дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения, техническое состояние транспортных средств и неблагоприятные (опасные) метеорологические явления.

Аварии на железнодорожном, речном и авиационном транспорте: Возникновение ЧС, обусловленных авариями на авиационном, железнодорожном и речном транспорте, маловероятно.

Аварии на трубопроводном транспорте: Возникновение чрезвычайных ситуаций, обусловленных авариями на магистральных нефте-, газопроводах, маловероятно.

2.2.2. Пожары в жилом секторе:

В выходные дни, прогнозируется обострение обстановки, увеличение числа пожаров в частном жилом секторе, в садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан.

Проведенный анализ многолетних показателей и текущая оперативная обстановка позволяет сделать вывод о том, что в ближайшие сутки вероятно ($P=0,5$) возникновение пожаров до 14 случаев (МР Сургутский, МР Нижневартовский, МР Нефтеюганский, МР Советский, ГО Сургут, ГО Нижневартовск, ГО Нефтеюганск, ГО Ханты-Мансийск, ГО Нягань); общее количество: 4 МР, 5 ГО (**Источник ЧС** – нарушение норм противопожарной безопасности, сезонные увеличения).

Районы	Кол-во пожаров/день	Вероятность (P)	Городские округа	Кол-во пожаров/день	Вероятность (P)
Сургутский	2	0,4	Сургут	3	0,6
Нижневартовский	1	0,7	Нижневартовск	3	0,4
Нефтеюганский	1	0,6	Нефтеюганск	1	0,7
Советский	1	0,5	Ханты-Мансийск	1	0,7
			Нягань	1	0,5

2.2.3. Происшествия на коммунальных системах и системах энергоснабжения:

Существует вероятность локальных подтоплений пониженных участков местности, объектов инфраструктуры жилого фонда дождевыми водами (**Источник ЧС** – замусоривание коллекторно-дренажных систем, при выпадении обильных атмосферных осадков).

2.2.4 Аварии на потенциально-опасных объектах:

Возникновение чрезвычайных ситуаций, обусловленных авариями на потенциально-опасных объектах, маловероятно.

2.2.5. Происшествия на туристских маршрутах:

Не прогнозируются.

2.3. Биолого-социальные ЧС:

Риск возникновения биолого-социальных ЧС отсутствует.

2.3.1. Санитарно-эпидемиологическая обстановка:

Сохранится вероятность заболеваний острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

В связи с выявленными случаями заболевания коронавирусной инфекцией COVID-19 на территории округа существует риск дальнейшего распространения инфекции среди населения, связанный с поздним выявлением больных, их контактов, несвоевременным проведением противоэпидемических мероприятий, не соблюдением профилактики и рекомендаций Роспотребнадзора и Минздрава, а также нарушением правил самоизоляции.

Существует риск заболевания населения острыми кишечными инфекциями: ротавирусной и сальмонеллезом, пищевыми токсикоинфекциями, дизентерией, связанных с нарушениями технологий приготовления и хранения пищевых блюд в системе общепита.

2.3.2. Эпизоотическая обстановка:

Угрозы возникновения массовых инфекционных заболеваний среди животных и птиц, не прогнозируется. Возможно появление единичных случаев новых спорадических заболеваний бешенством среди диких, домашних и сельскохозяйственных животных.

III. Рекомендуемые мероприятия по снижению риска возникновения ЧС:

С целью снижения риска и смягчения последствий возможных чрезвычайных ситуаций рекомендуется проведение следующих превентивных мероприятий:

Руководителям территориальным органов федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти ХМАО - Югры, главам администраций муниципальных образований, начальникам пожарно-спасательных отрядов Федеральной противопожарной службы Главного управления МЧС России по ХМАО - Югре, органам, уполномоченным на решение вопросов в области ГО и ЧС муниципальных образований, руководителям и дежурным службам заинтересованных организаций и предприятий и населению в пределах своей компетенции:

При получении экстренного предупреждения и прогнозов об опасных (ОЯ) или неблагоприятных (НЯ) явлениях погоды организовать проведение внеочередных заседаний КЧС и ОПБ, обеспечить выполнение комплекса предупредительных мероприятий в соответствии с территориальными «Планами предупреждения и ликвидации ЧС» и «Методическими рекомендациями МЧС РФ по организации реагирования на прогнозы ЧС». Организовать оперативное прогнозирование возможных последствий НЯ и ОЯ, определить степень опасности и осуществить оповещение населения, которое может оказаться в зоне влияния негативных природных факторов.

Для предотвращения воздействия неблагоприятных и опасных метеорологических явлений:

Организовать проведение внеочередных заседаний КЧС и ОПБ.

Уточнить планы и схемы оповещения органов управления, сил и средств, привлекаемых к ликвидации возможных ЧС.

Для повышения эффективности работы по сбору и обмену информацией, с целью создания условий для оперативного реагирования сил и средств на возможные чрезвычайные ситуации и происшествия, связанные с прогнозируемым погодным явлением, обеспечить проведение комплекса превентивных мероприятий, включая доведение данной информации до глав сельских поселений и населения с помощью всех имеющихся средств (СМИ, экипажами с СГУ, старосты и т.д.).

Обеспечить контроль готовности и дежурство аварийно-восстановительных бригад по ликвидации возможных аварий на системах газо-, водо- и электроснабжения, предусмотреть возможность перехода на источники резервного электропитания.

Проверить техническую готовность и работу передвижных, автономных источников электропитания.

Проверить надежность крепления конструкций большой парусности (рекламные щиты, стенды, навесы, подъемные краны и т.д.).

Выявлять и принимать меры по предупреждению, локализации и ликвидации дефектов и отказов в работе систем жизнеобеспечения населения.

Обратить особое внимание на детей, людей старших возрастов и граждан маломобильной группы (инвалиды, люди с временным нарушением здоровья, беременные женщины и т.п.).

Уточнить План эвакуации населения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, уточнить пункты временного размещения (ПВР) пострадавшего населения и технику для эвакуации людей в ПВР.

Для предотвращения подтопления (затопления) территорий и локальных объектов на территории муниципального образования:

Осуществлять контроль состояния готовности коллекторных систем к пропуску паводка, обращая особое внимание на коллекторы, расположенные в пониженных участках и зонах пропуска воды под автодорогами.

Осуществлять мониторинг гидрологической обстановки. Организовать взаимодействие по своевременному сбору и обмену информацией между ЕДДС, ответственными должностными лицами за координацию мероприятий по безаварийному пропуску весеннего половодья и дождевых паводков по паводкоопасным направлениям, собственниками и (или) эксплуатирующими ГТС организациями.

Разработать прогнозы возможных ЧС и довести до ответственных должностных и иных заинтересованных лиц.

Организовать оповещение и доведение информации до населения при угрозе возникновения и возникновении ЧС через средства массовой информации, а также путем подворового обхода.

Провести мероприятия по уточнению списков населения, проживающего в зонах возможного затопления (подтопления), на случай экстренной эвакуации. Обеспечить готовность пунктов временного размещения.

Создать в необходимых объемах запас медикаментов, продовольственных и иных товаров первой необходимости в населённых пунктах, подверженных угрозе затопления (подтопления) паводковыми водами и (или) с которыми нарушается автотранспортное сообщение.

Организовать вывоз мусора и очистку выгребных ям из зон возможного подтопления.

Уточнить схему электроснабжения (наличие резервных источников питания) в зоне возможного подтопления.

Быть в готовности к проведению АСДНР. Подготовить расчет количества личного состава и техники на ликвидацию возможных ЧС.

Быть в готовности к оказанию медицинской и психологической помощи возможным пострадавшим.

Проверить наличие и пополнить запасы материальных средств, используемых для ликвидации последствий ЧС.

Проверить готовность аварийных служб, техники и водооткачивающего оборудования к работе.

Для предотвращения лесных пожаров:

Главам муниципальных образований, руководителям органов государственной власти, учреждений и организаций рекомендуется:

- взять на личный контроль создание (участие), обеспечение, укомплектование и организацию работ патрульно-манёвренных и манёвренных групп;
- при прогнозировании 3-го и выше класса горимости, организовать патрулирование населенных пунктов, лесных массивов и иных природных территорий, расположенных вблизи населенных пунктов силами патрульно-манёвренных групп в целях контроля за лесопожарной обстановкой, выявления нарушений правил пожарной безопасности, очагов возгораний и ликвидации мелких природных пожаров;
- организовать проверку состояния мест забора воды для тушения пожара;
- организовать уборку и вывоз мусора и сухой растительности с внутрипоселковых территорий в установленные для этих целей места (полигоны твердых бытовых отходов);
- организовать проведение сходов граждан (сотрудников) по вопросу соблюдения требований пожарной безопасности и степени административной и уголовной ответственности за их нарушение;
- через все доступные каналы оповещения проводить агитационную и разъяснительную работу среди населения (сотрудников) по соблюдению мер пожарной безопасности в лесах.

Для предотвращения возникновения техногенных пожаров:

Усилить противопожарную пропаганду в СМИ, а также проведение лекций и бесед с населением на противопожарную тематику в ходе рейдов.

Организовать и проводить межведомственные рейды по местам проживания социально незащищенных групп населения и многодетных семей, состоящих на социальном обслуживании.

Продолжать работу по оснащению автономными пожарными извещателями мест проживания одиноких граждан, многодетных семей, состоящих на социальном обслуживании, а также семей, находящихся в социально опасном положении, имеющих детей, и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Организовать проведение рейдов совместно с представителями отделов социальной защиты населения, районных (городских) электрических сетей, газовой службы по обследованию мест проживания лиц, ведущих асоциальный образ жизни, малоимущих граждан, многодетных семей, инвалидов и предупреждению использования не сертифицированных электроприборов, бытовых газовых устройств.

Содержать в проезжем состоянии подъездные автомобильные дороги к населенным пунктам, а также подъезд к источникам наружного противопожарного водоснабжения (пожарных гидрантов, искусственных пожарных водоемов, рек, озер, прудов, бассейнов и др.) для забора воды пожарной техникой. Контролировать достаточность предусмотренного для целей пожаротушения запаса воды.

Проводить регулярно проверки противопожарного состояния частного жилого сектора.

Обеспечить контроль пожарной безопасности на объектах с массовым пребыванием людей.

В ходе рейдов и обходов организовать контроль исправности газового оборудования, в целях недопущения случаев взрывов бытового газа.

Для предотвращения аварийных ситуаций на автомобильных дорогах:

В целях улучшения дорожных условий и снижения последствий от неблагоприятных (опасных) природных явлений на дорогах, необходимо усилить меры для профилактики дорожно-транспортных происшествий, контролировать (регулировать) состав дежурных сил и средств, привлекаемых для обеспечения безопасности на автодорогах.

Организовать готовность дорожных служб, осуществляющихкрытие автомобильных дорог различного значения, к обеспечению нормального функционирования систем транспортного сообщения в условиях действия неблагоприятных (опасных) метеорологических явлений (выпадение сильных осадков.).

Проводить пропагандистскую работу через СМИ о необходимости соблюдения ПДД всеми участниками дорожного движения, а также контролировать техническое состояние транспортных средств (своевременное техническое обслуживание).

Информировать и пропагандировать необходимость сезонной смены летней резины на зимнюю, соблюдения безопасной дистанции и бокового интервала при управлении автомобилем, не допущения резких ускорений, торможений и перестроений.

Совместно с органами ГИБДД, реализовать меры по предупреждению аварийных ситуаций с детьми на автомобильных дорогах.

Осуществлять контроль технического состояния транспорта, используемого для перевозки опасных грузов (АХОВ, нефтепродуктов), предрейсовой подготовки водителей.

Обеспечить контроль готовности аварийных и дорожных служб к реагированию на ДТП.

Оперативно доводить прогнозную информацию по метеорологической и дорожной обстановке до населения.

В случае угрозы риска возникновения дорожно-транспортных происшествий и затруднения в движении автомобильного транспорта:

- привлечь дополнительную специализированную технику с ближайших пунктов дислокации;
- организовать места питания и размещения водителей и пассажиров в случае необходимости;
- организовать дежурство экипажей скорой медицинской помощи, патрульных машин ГИБДД, ПСС и подвозу ГСМ;
- осуществлять информирование населения через СМИ о сложившейся обстановке, а также маршрутов объездных автодорог;
- организовать взаимодействие с Центром медицины катастроф и ГИБДД, для своевременного реагирования на возможные ДТП.

В целях предупреждения несчастных случаев на водных объектах:

Организовать контроль за выполнением мероприятий по пропаганде безопасного поведения людей на водных объектах, в том числе с привлечением СМИ.

Определить составы аварийных бригад ГИМС, обеспечить их необходимым автотранспортом и оборудованием, провести тренировки по ликвидации аварий.

Осуществлять разъяснительную работу среди населения и любителей рыбной ловли по безопасному поведению людей на водных объектах.

Для предотвращения чрезвычайных ситуаций, обусловленных ухудшением санитарно-эпидемиологической обстановки:

Обеспечить создание необходимого запаса медикаментов для лечения и профилактики острых респираторных вирусных инфекций в аптеках и лечебно-профилактических учреждениях.

Проводить противоэпидемические, профилактические мероприятия в учреждениях всех форм собственности и в первую очередь в местах массового скопления людей.

Организовать санитарно-просветительную работу через средства массовой информации и интернет ресурсы МО о методах и средствах профилактики простудных заболеваний (ОРВИ и гриппа) и мерах по их предупреждению.

Для предотвращения чрезвычайных ситуаций, обусловленных ухудшением эпизоотической обстановки:

С целью недопущения возникновения новых и распространения очагов бешенства животных, осуществлять мониторинг ситуации с очагами бешенства и проведения противоэпизоотических мероприятий.

В период ограничительных мероприятий (карантина) запретить проведение выставок собак и кошек, торговлю домашними животными, вывоз собак и кошек, отлов диких животных на территории районов, где отмечены очаги бешенства.

Для предотвращения чрезвычайных ситуаций, обусловленных ухудшением эпидемиологической обстановки, в том числе обусловленных новой коронавирусной инфекцией:

Организациям с массовым пребыванием людей усилить дезинфекционный режим, проводить дезинфекционные мероприятия.

Осуществлять контроль за выполнением правил личной и общественной гигиены, уделяя особое внимание регулярному мытью рук с мылом и обработки кожными антисептиками в течение дня.

Обеспечить ежедневную качественную влажную уборку помещений с применением жидкостей (воды, моющих средств, дезинфицирующих средств вирулицидного (противовирусного) действия и других химических средств.

Обеспечить регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений, принять меры по обеспечению помещений, оборудованию для обеззараживания воздуха.

Исключить массовые скопления людей.

Соблюдать меры профилактики: используйте платок при кашле и чихании, часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд, если нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60% спирта, ежедневно проводите влажную уборку в квартире.

Использовать медицинскую маску и менять ее каждые 3 часа.

Дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасались.

Ограничить при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

При первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения.

Ограничить посещения мест массового пребывания людей, где риск заразиться респираторными инфекциями увеличивается.

Следить за актуальной информацией о коронавирусной инфекции, об ограничительных мерах и мерах профилактики, рекомендуемых Министерством здравоохранения и Роспотребнадзором.

Осуществлять широкую санитарно-просветительскую работу среди населения о мерах индивидуальной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

Организовать выполнение превентивных мероприятий, направленных на предупреждение заболеванием гриппом, коронавирусом и ОРВИ, в том числе доведением элементарных правил поведения на работе и в быту:

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, гаджетов 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 излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. 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 быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за 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 одноразовую маску;
- использованную одноразовую 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.

Эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Ещё необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ:

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ - высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами.

При возникновении чрезвычайных ситуаций и происшествий немедленно информировать оперативного дежурного ЦУКС ГУ МЧС России по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре тел. 8(3467)397-708.

Ежедневный оперативный прогноз возможных рисков возникновения ЧС доведён до 25 ТО ФОИВ, 22 ОМСУ, 23 ОИВ ХМАО-Югры, 10 МПСГ ФПС и 32 заинтересованных организаций по средствам электронной почты.

Заместитель начальника ЦУКС ГУ МЧС России по ХМАО-Югре
(старший оперативный дежурный)
подполковник внутренней службы

М.Д. Джабаев