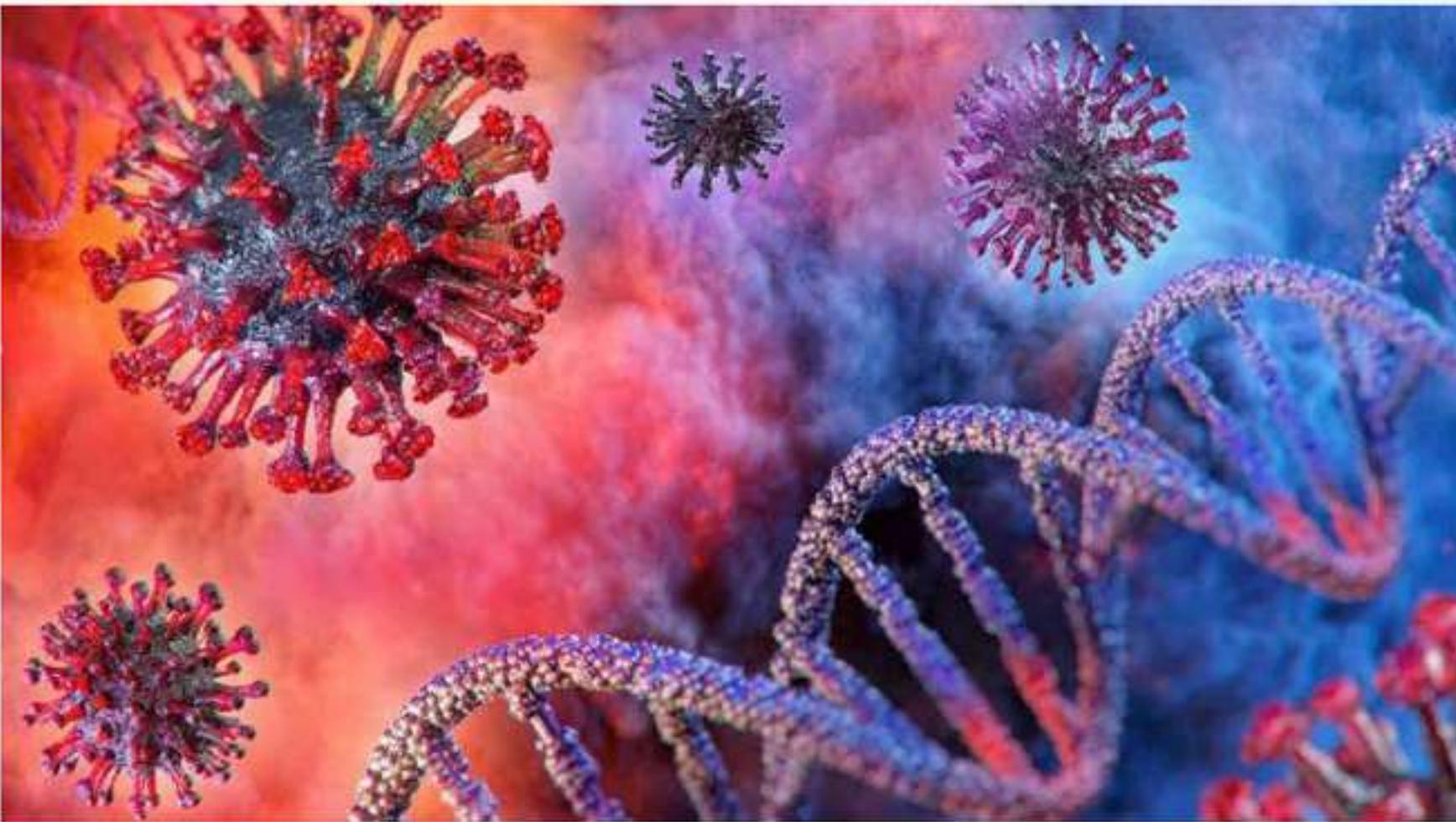


**ЗАЩИТИ СЕБЯ
И
ОКРУЖАЮЩИХ
ОТ COVID-19**

Ваше здоровье - в ваших руках!

ЧТО ТАКОЕ COVID-19 ?

- COVID-19 — заболевание, вызываемое новым коронавирусом, который называется SARS-CoV-2.



ВОЗ впервые узнала об этом новом вирусе ВОЗ 31 декабря 2019 г., получив сообщение о группе случаев заболевания «вирусной пневмонией» в городе Ухане, Китайская Народная Республика.

COVID-19, ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВЫЖИВАНИЯ

Конкретные сроки выживания вирусной инфекции COVID-19, зависят от ряда условий (температуры, влажности окружающей среды, типа поверхности и т.п.).

Например, при температуре воздуха + 22° С и влажности 65% после аэроизделии вирус разрушается в воздухе за 3 часа.

Смотрите картинку →



бумага,
дерево, одежда
– до 2 дней



банкнотах,
стекле – до 4
дней



керамике –
до 5 дней



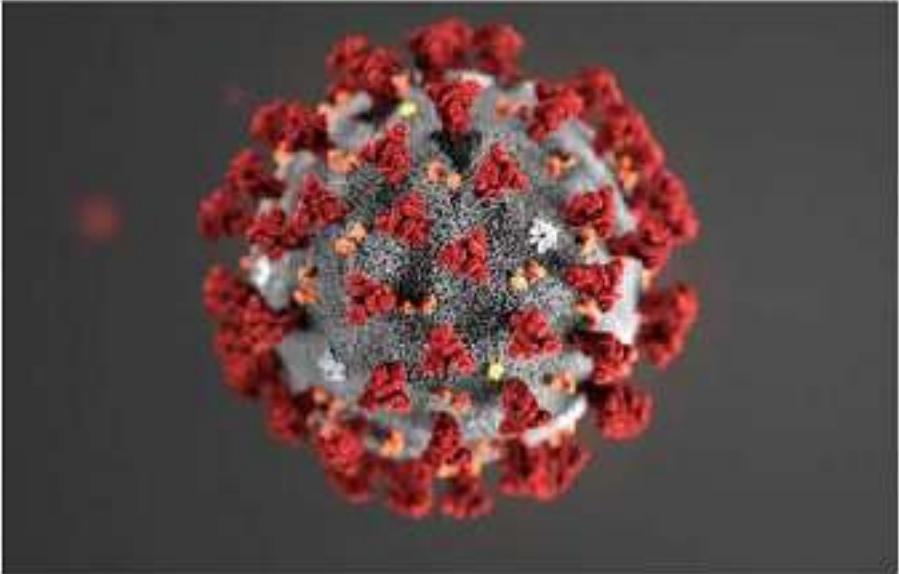
металле и
пластике –
до 2-3 дней



внутреннем слое
использованной
медицинской
маски – до 7 дней



меди – до 4
часов



КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ВИРУС?

- ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ПРИ РУКОПОЖАТИИ
- ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ

ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ МЕЛКИЕ КАПЛИ, ВЫДЕЛЯЕМЫЕ ИЗ НОСА ИЛИ РТА БОЛЬНОГО ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ. ЭТИ КАПЛИ ПОПАДАЮТ НА ОКРУЖАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРЕДМЕТЫ И ПОВЕРХНОСТИ. ДРУГИЕ ЛЮДИ МОГУТ ЗАРАЗИТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ СНАЧАЛА К ТАКИМ ПРЕДМЕТАМ ИЛИ ПОВЕРХНОСТЯМ, А ЗАТЕМ – К ГЛАЗАМ, НОСУ ИЛИ РТУ.

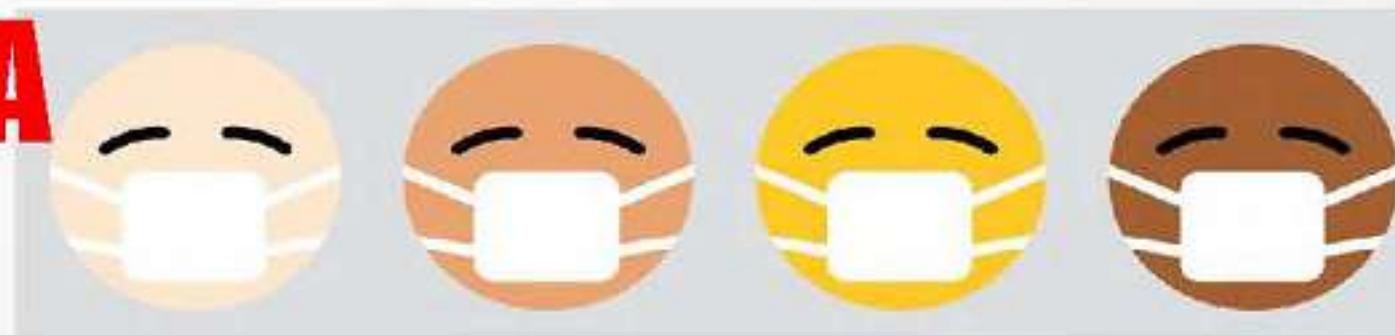
КРОМЕ ТОГО, ЗАРАЖЕНИЕ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ПРИ ВДЫХАНИИ МЕЛКИХ КАПЕЛЬ, КОТОРЫЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ ЧЕЛОВЕКА С COVID-19. ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ ВАЖНО ДЕРЖАТЬСЯ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА НА РАССТОЯНИИ БОЛЕЕ 1 МЕТРА. РИСК ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ВОЗДУХ ГОРАЗДО НИЖЕ.



КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ COVID-19?

- **ДЕРЖИТЕСЬ ОТ ЛЮДЕЙ НА РАССТОЯНИИ КАК МИНИМУМ 1-1,5 МЕТРА**, ОСОБЕННО ЕСЛИ У НИХ КАШЕЛЬ, НАСМОРК И ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА. ПРИ НАХОЖДЕНИИ ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЯ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ. ЧЕМ НА БОЛЬШЕМ РАССТОЯНИИ ВЫ ОСТАЕТЕСЬ, ТЕМ БЕЗОПАСНЕЕ.
- **ВЫРАБОТАЙТЕ ПРИВЫЧКУ НОСИТЬ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ.**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА НОШЕНИЯ МАСОК:



- ПРОВЕДИТЕ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ РУК ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ ИЛИ СНЯТЬ МАСКУ.
- НАДЕЙТЕ МАСКУ ТАК, ЧТОБЫ ОНА ЗАКРЫВАЛА НОС, РОТ И ПОДБОРОДОК.

КАКОЙ ВИД МАСКИ ПОДОЙДЕТ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, в зависимости от риска заражения вирусом в районе вашего проживания, месте нахождения или рода ваших занятий.

- В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ОТНОСИТЕСЬ К ОДНОЙ ИЗ ГРУПП РИСКА, НОСИТЕ ТКАНЕВУЮ МАСКУ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ БЕЗОПАСНОЙ ДИСТАНЦИИ, В ЧАСТНОСТИ В ЗАКРЫТЫХ И ПЛОХО ВЕНТИЛИРУЕМЫХ ЛЮДНЫХ МЕСТАХ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕДИЦИНСКУЮ/ХИРУРГИЧЕСКУЮ МАСКУ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:
 - ✓ ВЫ СТАРШЕ 60 ЛЕТ;
 - ✓ ВЫ СТРАДАЕТЕ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ;
 - ✓ ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ У СЕБЯ ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ; ИЛИ
 - ✓ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ ЗА ЗАБОЛЕВШИМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ.

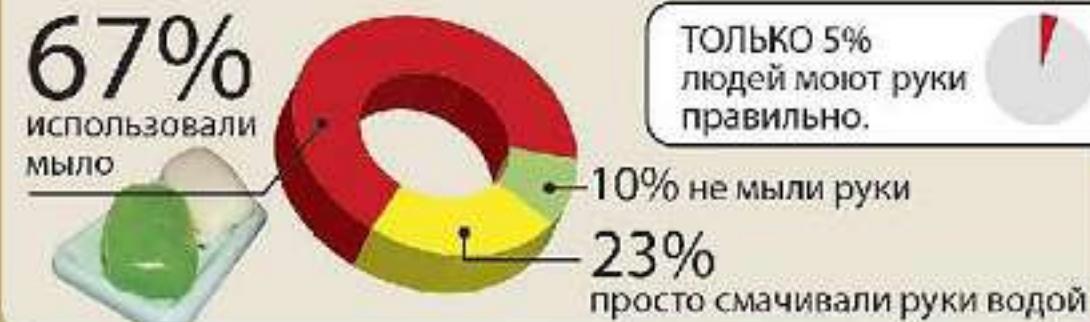
НА ЗАМЕТКУ

ОБЪЯСНЯЕМ НА ПАЛЬЦАХ,
КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

МЕЖДУНАРОДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ* УСТАНОВИЛО



*В опросе приняли участие 3749 посетителей общественных туалетов.



Научный способ

1. Смочите
руки
чистой
водой.

2. Намыльте
как следует
и ладони,
и тыльную
сторону рук.

3. Растирайте ладони
и тыльную сторону
рук друг о друга
**НЕ МЕНЬШЕ
20 СЕКУНД.**

В СРЕДНЕМ
РУКИ
МОЮТ
ОКОЛО
6 СЕКУНД.

4. Мойте
между
пальцами,
кончики
пальцев
и под
ногтями.

5. Тщательно
смойте пену,
перед тем
как высушить
руки



По данным
Journal
of Environmental
Health.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

- ИЗБЕГАЙТЕ «ТРЕХ К»: КРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ, В КОТОРЫХ ЛЮДИ ДЕРЖАТСЯ КУЧНО ИЛИ КОНТАКТИРУЮТ.

ВСПЫШКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧАЩЕ СРЕДИ ГОСТЕЙ РЕСТОРАНОВ, УЧАСТНИКОВ ХОРОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ, ПОСЕТИТЕЛЕЙ ФИТНЕС КЛУБОВ, НОЧНЫХ КЛУБОВ, ОФИСОВ И КУЛЬТОВЫХ ЗДАНИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ (В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В КОТОРЫХ ЛЮДИ ГРОМКО РАЗГОВАРИВАЮТ, КРИЧАТ, ИНТЕНСИВНО ДЫШАТ ИЛИ ПОЮТ).

- ПРОВОДИТЕ ВСТРЕЧИ НА УЛИЦЕ.

ВСТРЕЧА С ЛЮДЬМИ НА УЛИЦЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО БЕЗОПАСНЕЕ, ЧЕМ В ПОМЕЩЕНИИ, ОСОБЕННО В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПЛОЩАДЬ ПОМЕЩЕНИЯ НЕВЕЛИКА, А ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНА.

- ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

А ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, СОБЛЮДАЙТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ: ОТКРОЙТЕ ОКНА. ПРИ НАХОЖДЕНИИ ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЯ НЕОБХОДИМО УСИЛИТЬ ЕСТЕСТВЕННУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ.

- НОСИТЕ МАСКУ (ПОДРОБНЕЕ СМ. ВЫШЕ)



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРАВИЛАХ ГИГИЕНЫ

- РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ СПИРТОСОДЕРЖАЩИМ СРЕДСТВОМ ИЛИ МОЙТЕ ИХ С МЫЛОМ. ЭТА МЕРА ПОЗВОЛЯТ УСТРАНИТЬ ВОЗМОЖНОЕ МИКРОБНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ РУК, В ТОМ ЧИСЛЕ ВИРУСНОЕ.
- ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС И РОТ. ЧЕЛОВЕК ПРИКАСАЕТСЯ РУКАМИ КО МНОГИМ ПОВЕРХНОСТЯМ, ПОЭТОМУ СУЩЕСТВУЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОПАДАНИЯ НА НИХ ВИРУСНЫХ ЧАСТИЦ. ОКАЗАВШИСЬ НА РУКАХ, ВИРУСНЫЕ ЧАСТИЦЫ МОГУТ ПОПАДАТЬ В ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ. С ЭТИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА ВИРУС МОЖЕТ ВНЕДРЯТЬСЯ В ОРГАНИЗМ И ВЫЗЫВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ.
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ИЛИ НОС СГИБОМ ПОКТА ИЛИ САЛФЕТКОЙ ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ. ИСПОЛЬЗОВАННУЮ САЛФЕТКУ НУЖНО СРАЗУ ЖЕ ВЫБРОСИТЬ В БАК С ЗАКРЫВАЮЩЕЙСЯ КРЫШКОЙ И ВЫМЫТЬ РУКИ. СТРОГО СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА РЕСПИРАТОРНОЙ ГИГИЕНЫ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ВИРУСАМИ, НАПРИМЕР, ОРВИ, ГРИППА И COVID-19.
- ПРОВОДИТЕ РЕГУЛЯРНУЮ ОБРАБОТКУ И ДЕЗИНФЕКЦИЮ ПОВЕРХНОСТЕЙ, ОСОБЕННО ТЕХ, К КОТОРЫМ ЧАСТО ПРИКАСАЮТСЯ ЛЮДИ, НАПРИМЕР, ДВЕРНЫХ РУЧЕК, КРАНОВ И ДИСПЛЕЕВ ТЕЛЕФОНОВ.

Как уберечь себя от коронавируса

Специалисты дали советы – как снизить риск заражения

СИМПТОМЫ

Головная боль и болное горло
Кашель
Лихорадка
Синяк
Нагоряк
Одышка



ЗАРАЖЕНИЕ

Загрязненные предметы и вещества
Кашель и распыленные моллюски
Рукопожатие, объятия и поцелуй
Не трогать дверные ручки

ПРОФИЛАКТИКА

Мыть руки и лицо с мылом
Использовать носовые платки
Носить маску
Частно проветривать

КАКИЕ СИМПТОМЫ COVID-19?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА (В >90% СЛУЧАЕВ)
- КАШЕЛЬ (СУХОЙ ИЛИ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ МОКРОТЫ) В 80% СЛУЧАЕВ
- ОДЫШКА (В 55% СЛУЧАЯХ)
- ОЩУЩЕНИЕ СДАВЛЕННОСТИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ (В >20% СЛУЧАЕВ)

РЕДКИЕ СИМПТОМЫ (В НАЧАЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

МОГУТ НАБЛЮДАТЬСЯ БЕЗ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА)

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ (8%)
- КРОВОХАРКАНЬЕ (5%)
- ДИАРЕЯ (3%)
- ТОШНОТА, РВОТА
- СЕРДЦЕБИЕНИЕ

ОСТОРОЖНО! КОРОНВИРУС

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ



ВЫСОКАЯ
ТЕМПЕРАТУРА



КАШЕЛЬ И/ИЛИ
БОЛЬ В ГОРЛЕ



ОДЫШКА



УТОМЛЕМОСТЬ
СЛАВОСТЬ



БОЛЬ
В МЫШЦАХ

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Воздушно-капельный путь

Посредством капель, образующихся при кашле или чихании больного.

Контактный путь

Через зараженные поверхности – рукоятки, перила в транспорте, дверные ручки, другие предметы и поверхности.



ВОЗДУШНО-
КАПЕЛЬНЫЙ ПУТЬ



КОНТАКТНЫЙ
ПУТЬ

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СТП ПОКОРОНАВИРУС.РФ



ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА



ВЫЗЫВАЙТЕ
ВРАЧА



НЕ ЗАННИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ

- УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАМ ИЗВЕСТЕН СПЕКТР СИМПТОМОВ COVID 19. К НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ СИМПТОМАМ COVID 19 относятся ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, СУХОЙ КАШЕЛЬ И УТОМЛЕМОСТЬ. К ДРУГИМ, МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ СИМПТОМАМ, КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ У РЯДА ПАЦИЕНТОВ, относятся УТРАТА ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ИЛИ УТРАТА ОБОНИЯНИЯ, РАЗЛИЧНЫЕ БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЧУВСТВО ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА, ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ, ДИАРЕЯ ИЛИ КОЖНАЯ СЫПЬ.
- ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС СЛАБО ВЫРАЖЕННЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАПРИМЕР, КАШЕЛЬ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, НЕБОЛЬШОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, ОСТАНЬТЕСЬ ДОМА НА САМОИЗОЛЯЦИИ ДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. ОБРАТИТЕСЬ ЗА В УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИЛИ НА «ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ». ДОГОВОРИТЕСЬ, ЧТОБЫ КТО-ТО ХОДИЛ ЗА ВАС В МАГАЗИН. ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМО ВЫЙТИ ИЗ ДОМА ИЛИ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ ВМЕСТЕ С КЕМ-ЛИБО, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ.
- ПРИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ, ПОЯВЛЕНИИ КАШЛЯ И ЗАТРУДНЕНИИ ДЫХАНИЯ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ. ПО ВОЗМОЖНОСТИ СНАЧАЛА ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО ТЕЛЕФОНУ И СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ МЕСТНЫХ ОРГАНОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.
- СЛЕДИТЕ ЗА АКТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ИЗ ДОВЕРЕННОГО ИСТОЧНИКА, ТАКОГО КАК ВОЗ ИЛИ МЕСТНЫЕ ЛИБО ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. МЕСТНЫЕ И ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОГУТ ВЫДАТЬ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О МЕРАХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ВАШЕЙ МЕСТНОСТИ.

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 (ПЛАТКОМ, ШАРФОМ И ДР.).
- УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ ДОЛЖЕН ТОЛЬКО ОДИН ЧЛЕН СЕМЬИ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
У ВАШЕГО БЛИЗКОГО
ОБНАРУЖИЛИ
КОРОНАВИРУС, И ОН
НАХОДИТСЯ С ВАМИ В
ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ

1

Если у Вашего близкого положительный результат на коронавирусную инфекцию, он обязан немедленно перейти в режим самоизоляции.

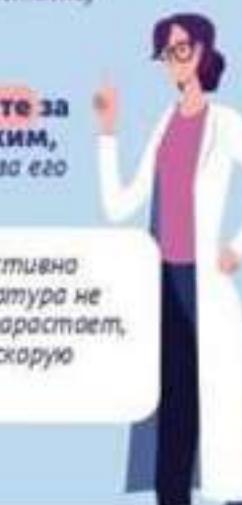
Вы и все, кто живет с Вами вместе, также обязаны немедленно перейти в режим самоизоляции и сдать тест на коронавирус.



Если разъехаться нет никакой возможности, то строго выполняйте правила профилактики.

Правила профилактики из листфета (обратная сторона листовки)

Если Вы ухаживаете за заболевшим близким, внимательно следите за его здоровьем.



Если состояние объективно ухудшается: температура не сбивается и кашель нарастает, сразу же вызывайте скорую помощь.

ПОШАГОВАЯ
ИНСТРУКЦИЯ

Необходимо как можно быстрее изолировать зараженного коронавирусом от пожилых близких, а также людей, страдающих артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы. Чем быстрее пожилые и ослабленные близкие отправятся к родственникам, друзьям или на дачу, тем больше шансов сохранить им жизнь и здоровье.

В случае, если это невозможно, информировать об этом Департамент труда и социальной защиты населения по тел.: 8-495-870-45-09 для рассмотрения вопроса о временном проживании родственников в изоляционном обсерваторе.

Не поддавайтесь панике. Большинство людей (около 80%) болеют коронавирусной инфекцией в легкой форме.

Если заболевший моложе 60 лет, у него нет хронических заболеваний и снижения иммунитета, просто находитесь рядом с ним и помогайте выполнять рекомендации врача.

ВОПРОС - ОТВЕТ

• МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19 ОТ ЧЕЛОВЕКА, У КОТОРОГО НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ НИКАКИХ СИМПТОМОВ?

СОГЛАСНО АКТУАЛЬНЫМ ДАННЫМ ВОЗ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА, НЕ ИМЕЮЩЕГО НИКАКИХ СИМПТОМОВ, КРАЙНЕ НИЗОК, ПОСКОЛЬКУ ЗАРАЖЕННЫЙ ДОЛЖЕН ВЫДЕЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИРУСА СО СЛЮНОЙ И МОКРОТОЙ. С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, У МНОГИХ ЛЮДЕЙ СИМПТОМЫ COVID-19 БЫВАЮТ ВЫРАЖЕНЫ ОЧЕНЬ СЛАБО, ОСОБЕННО ВНАЧАЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПОЭТОМУ, РИСК ПЕРЕДАЧИ COVID-19 ОТ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ БОЛЬНЫМ И ИМЕЕТ ТОЛЬКО СЛАБЫЙ КАШЕЛЬ, СУЩЕСТВУЕТ.

• СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД?

ОТ КОНТАКТА С ВИРУСОМ ДО ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ МОЖЕТ ПРОЙТИ ОТ 2 ДО 14 ДНЕЙ, В СРЕДНЕМ — 5.

• СКОЛЬКО ДНЕЙ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

В СЛУЧАЕ НЕОСЛОЖНЕННОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ДЛИТСЯ ДО 14 ДНЕЙ, ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ — ДО 8 НЕДЕЛЬ.

• ГДЕ МОЖНО СДАТЬ АНАЛИЗ НА КОРОНАВИРУС?

ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СДАЧИ АНАЛИЗОВ НА КОРОНАВИРУС ОБРАТИТЕСЬ В УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

ОБСЛЕДОВАНИЕ НА COVID-19 НАЗНАЧАЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ РАБОТНИКАМИ ПО ПОКАЗАНИЯМ:

- ЛИХОРАДКА ИЛИ ПРИЗНАКИ ПОРЖЕНИЯ НИЖНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ (В ТОМ ЧИСЛЕ КАШЕЛЬ, ОДЫШКА) + КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ СЛАБОРАТОРНО ПОДТВЕРЖДЕННОЙ 2019-ncov-ИНФЕКЦИЕЙ В ТЕЧЕНИЕ 14 ДНЕЙ ДО ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ.
- ЛИХОРАДКА И ПРИЗНАКИ ПОРЖЕНИЯ НИЖНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ — В ТОМ ЧИСЛЕ КАШЕЛЬ, ОДЫШКИ + ИСТОРИЯ ПУТЕШЕСТВИЯ В СТРАНЫ С НАПРЯЖЕННОЙ ЭПИДЕМИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКОЙ (СПИСОК МЕНЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ) В ТЕЧЕНИЕ 14 ДНЕЙ ДО ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ.
- ЛИХОРАДКА И ПРИЗНАКИ ПОРЖЕНИЯ НИЖНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ (В ТОМ ЧИСЛЕ КАШЕЛЬ И ОДЫШКИ), ТРЕБУЮЩИЕ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ + ИСТОРИЯ ПУТЕШЕСТВИЯ В СТРАНЫ С НАПРЯЖЕННОЙ ЭПИДЕМИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКОЙ (СПИСОК МЕНЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ) В ТЕЧЕНИЕ 14 ДНЕЙ ДО ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ.

Коронавирус. Симптомы и меры предосторожности

Коронавирус — возбудитель острой респираторной вирусной инфекции. Передается воздушно-капельным путем, от человека к человеку. При заражении у больного начинаются проблемы с дыханием и пищеварением.

Симптомы



Осложнения



Как уберечься от вируса



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ?

1. ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.
2. ЕСЛИ ПОГОДА ПОЗВОЛЯЕТ, ХОДИТЕ НА УЛИЦУ В ПЕРЧАТКАХ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ САНИТАЙЗЕР.
3. ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС САЛФЕТКОЙ ИЛИ СГИБОМ ЛОКТА. СРАЗУ ВЫКИДЫВАЙТЕ САЛФЕТКУ В КОНТЕЙНЕР ДЛЯ МУСОРА С КРЫШКОЙ И ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ СПИРТОСОДЕРЖАЩИМ АНТИСЕПТИКОМ ИЛИ МОЙТЕ ИХ ВОДОЙ С МЫЛОМ.
4. НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС И РОТ.
5. ДЕРЖИТЕСЬ ОТ ЛЮДЕЙ НА РАССТОЯНИИ МИНИМУМ ДВУХ МЕТРОВ.
6. ИЗБЕГАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА.
7. ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛИФТ, ЧТОБЫ НЕ ТРОГАТЬ ПЕРИЛА ПРИ ХОДЬБЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ, НО В ЛИФТ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ НЕ ЗАХОДИТЕ.
1. ПЕРЕД ВХОДОМ В ДОМ, ОБРАБОТАЙТЕ РУКИ САНИТАЙЗЕРОМ, ЗАТЕМ ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.
2. НЕ ХОДИТЕ ДОМА В УЛИЧНОЙ ОДЕЖДЕ.
3. НЕ ЗОВИТЕ ГОСТЕЙ И НЕ ХОДИТЕ В ГОСТИ.
4. СЛЕДИТЕ ЗА ВЛАЖНОСТЬЮ ПОМЕЩЕНИЯ.
5. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ – ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ПРИВОДИТ К СУХОСТИ СЛИЗИСТЫХ И СНИЖАЕТ ИХ ЗАЩИТНУЮ ФУНКЦИЮ.
1. НЕ ВЫЕЗЖАЙТЕ В СТРАНЫ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ЭПИДЕМИИ.
2. ПРИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ, ПОЯВЛЕНИИ КАШЛЯ И ЗАТРУДНЕНИИ ДЫХАНИЯ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ (103 С МОБИЛЬНОГО). ЕСЛИ ВЫ ПОСЕЩАЛИ РАЙОНЫ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ЗАРАЖЕНИЯ – СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ВРАЧУ.
3. ОСОБЕННО БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА. ОТПРАВЬТЕ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК НА ДАЧИ, ОБЕРЕГАЙТЕ ОТ ПОХОДОВ В ПОЛИКЛИНИКИ, АПТЕКИ И МАГАЗИНЫ.
4. ЗАПАСИТЕСЬ ЛЕКАРСТВАМИ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЕТЕ ПОСТОЯННО – ОТ ДАВЛЕНИЯ, ДИАБЕТА, АСТМЫ, ЖАРОПОНИЖАЮЩИМИ И ТАК ДАЛЕЕ, ЧТОБЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОХОДЫ В АПТЕКУ И ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ НА СЛУЧАЙ КАРАНТИНА.
5. ОРГАНИЗУЙТЕ ДОСТАВКУ ПРОДУКТОВ ДОМОЙ.



**БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ!**

ПОМНИТЕ:



**Здоровье
в ваших руках!**

#СТОПВИРУС

ПРАВИЛА САМОКОНТРОЛЯ
Защищи себя и окружающих!



Соблюдай дистанцию



Используй антисептики,
жидкое мыло (не кусковое)



В случае недомогания оставайся дома,
вызови врача



Измеряй температуру
до выхода на службу



Минимизируй контакты

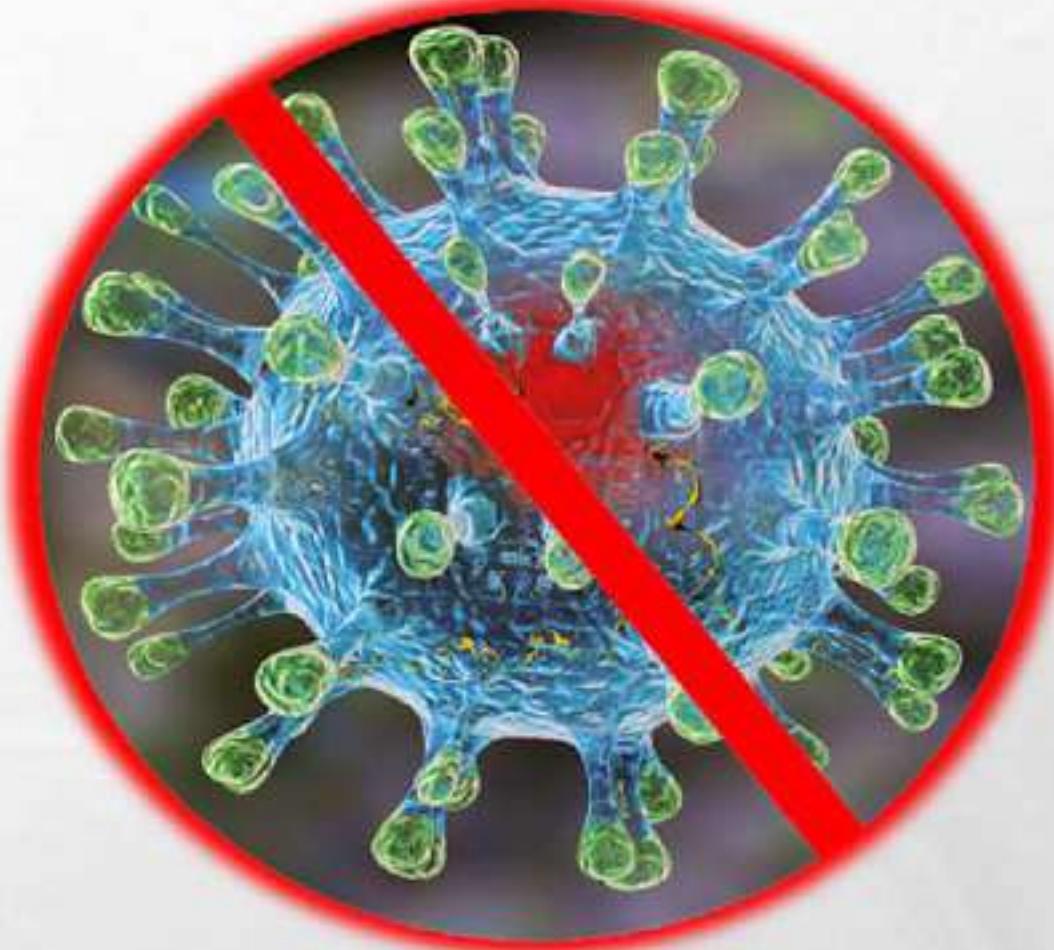


Проводи дезинфекцию 3 раза в день
(дверные ручки, перила, турникеты и пр.)

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ !**

ПОДРОБНЕЕ ЧИТАЙТЕ НА САЙТАХ:

- [HTTPS://WWW.WHO.INT/WHOEMERGENCIES/DISEASES/NOVEL-CORONAVIRUS-2019/ADVICE-FOR-PUBLIC](https://www.who.int/WHOEMERGENCIES/DISEASES/NOVEL-CORONAVIRUS-2019/ADVICE-FOR-PUBLIC)
- [HTTPS://WWW.MIA.BY/NEWS/2160-RU-VIRUS-PREVENTION](https://www.mia.by/NEWS/2160-RU-VIRUS-PREVENTION) [HTTPS://POLMED.BY/STANTSIIA-PERELNANIYA-KROVI?ID=347](https://POLMED.BY/STANTSIIA-PERELNANIYA-KROVI?ID=347)
- [HTTPS://BOBROVICHISCHOOLS.BY/](https://BOBROVICHISCHOOLS.BY/)
- [HTTPS://ROSTOBODONLAND.RU/INFO/NEWS/NEWS](https://ROSTOBODONLAND.RU/INFO/NEWS/NEWS)
- [HTTPS://RAMNS.RU/RANJATKA-O-NERAH-PROFILAKTIKI-KORONAVIRUSA/](https://RAMNS.RU/RANJATKA-O-NERAH-PROFILAKTIKI-KORONAVIRUSA/)
- [HTTP://OKB274.RU/RANJATKA-O-NERAH-PO-PROFILAKTIKE-KORONAVIRUSA/](http://OKB274.RU/RANJATKA-O-NERAH-PO-PROFILAKTIKE-KORONAVIRUSA/)



Презентацию подготовила Т.В. Мискевич 2020

Ваше здоровье - в ваших руках !