Правила борьбы с коронавирусом

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 спиртсодержащими 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. Соблюдайте 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.

ПРАВИЛО 5. Будьте осторожны при взаимодействии с животными и потреблении пищи

- При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;
- потребления сырой ИЛИ недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?



Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми 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 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.

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

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ 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.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ

ИНФЕКЦИИ?

- 1. Высокая температура тела.
- 2. Озноб.
- 3. Головная боль.
- 4. Слабость.
- 5. Заложенность носа.
- 6. Кашель.
- 7. Затрудненное дыхание.
- 8. Боли в мышцах. 9. 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 (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

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

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



- воздушно-капельным путем;
- воздушно-пылевым;
- контактным путём

СИМПТОМЫ

- повышение температуры, озноб;
- кашель, одышка;
- ощущение тяжести в грудной клетке;
- заложенность носа, чихание;
- головная боль, ломота в конечностях;
- повышенная утомляемость, слабость бледность кожи

руки с мылом,

проветривать

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

меры предосторожности



маску Менять не изкидье

Носить медицинскую







обработанную пищу









ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

длится

BAXKHO

коронавирусной инфекции,

необходимо позвонить в

поликлинику по месту

жительства.

Вернувшимся с территории, где зарегистрированы случаи

от 2 до 14 дней

чаще 2-7 суток

Не трогать пицо руками



поездок за пределы РФ

При любом недомогании срочно обратитесь в поликлинику по месту жительства !

Не занимайтесь самолечением

Горячая линия

Единый консультационный Центр Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43 (круглосуточно) Центр медицины катастроф Саратовской области: 8 (8452) 79-93-12; 79-93-13 (круалосутючно) Саратовский областной центр медицинской профилактики 8 (8452) 41-13-37 (в рабочее время)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КОРОНАВИРУС: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?



ОБУЧИТЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля или чихания. Объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо. Обеспечьте ребенка марлевыми повязками



ПРОВЕРЯЙТЕ МЫТЬЕ РУК

Следите, чтобы дети мыли руки с мылом или антисептиком регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения общественных пространств и даже после кашля или чихания



ОТЛОЖИТЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

ВОЗ рекомендует воздерживаться не только от заграничных поездок, но и от любых.



БОЛЕЙТЕ ДОМА

При первых даже слабых признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса

COVID-19

ПРАВИЛА
ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43









Закрывайте рот и нос при чихании и кашле

Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

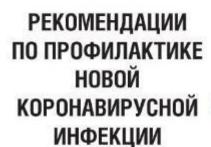
Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской

Избегайте людных мест и контактов с больными людьми

Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

Используйте индивидуальные средства личной гигиены

COVID-19

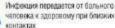


КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



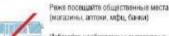




Когда больной чеговом чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного поладают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасатесь



Поди старше 60 лет в группе высокого риска у нех возможны отазоные оспожнения короназирусной инфекции, в том числе вируская повышения





Избегайте необхоательных поездок е общественном транспорте, особенно в часы лик



Часто мойте руки с мълном (после кашля, чисания, возвращения с улицы, после контактов с улаковками из магазичнов, перед приготовлением пици)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной санфеткой, и пыбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влако-ыми антисепти-ворими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, жинги и др.)



Попросите блиских или сотрудников социальной службы помичь с оплатой коммунальных услуг, помобретением товаров дистанционно



В случае любого недолюгания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас приснеми простуды, а ваши близми: выдожали за рубем и последние 2 недели, облазтельно скажите об этом врачу, он назывнит знализ на можую коронавируючую инфекцию



Если ваши блиские вернутись из-за границы и у них поввились признаки простуды — ограничные с нями контакты, требуйте их обращения за медацинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

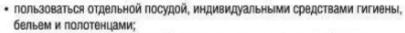
ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

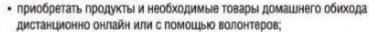


Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;





- 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.

1 ЛИСТ ИЗ 2

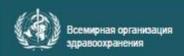


ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ Р МЕЖДУ СИМПТОМАМИ Р КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная	Market 1		
температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет



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.



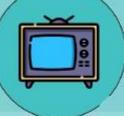


Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

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.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КОРОНАВИРУС: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?



√ ОБУЧИТЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля или чихания. Объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо. Обеспечьте ребенка марлевыми повязками



ПРОВЕРЯЙТЕ МЫТЬЕ РУК

Следите, чтобы дети мыли руки с мылом или антисептиком регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения общественных пространств и даже после кашля или чихания



ОТЛОЖИТЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

ВОЗ рекомендует воздерживаться не только от заграничных поездок, но и от любых.



БОЛЕЙТЕ ДОМА

При первых даже слабых признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса