

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?

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок.

Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

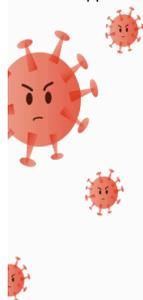
Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- 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
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА
2019- nCoV



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 повторно 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

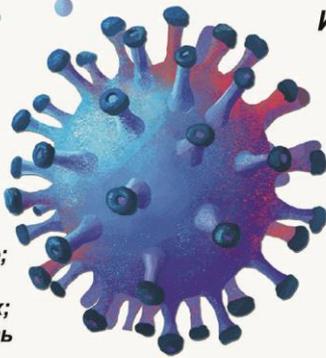
КОРОНАВИРУС - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ

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

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

длится от 2 до 14 дней чаще 2-7 суток



СИМПТОМЫ

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

ВАЖНО

Вернувшись с территории, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции, необходимо позвонить в поликлинику по месту жительства.

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

меры предосторожности



Носить медицинскую маску
Менять ее каждые два часа



Часто мыть руки с мылом, проветривать помещение



Есть термически обработанную пищу



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Избегать места большого скопления людей



Не трогать лицо руками



Отказаться от 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
(круглосуточно)

Саратовский областной центр медицинской профилактики
8 (8452) 41-13-37
(в рабочее время)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

<https://www.youtube.com/watch?v=3W2CkqUZEIY> – видео «Меры профилактики вирусных инфекций»

<https://www.youtube.com/watch?v=DOYtC44Q5j8> –

«Грипп, коронавирус, ОРВИ?»

<https://www.youtube.com/watch?v=iMICBiv1O1A> – «Коронавирус. Пути заражения и профилактики».

COVID-19

**ПРАВИЛА
ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ**

ЗАЩИТИ СЕБЯ

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капли слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)

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 салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



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



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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;
- 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.

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

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

| СИМПТОМЫ | КОРОНАВИРУС | ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | ГРИПП |
|------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| Повышенная 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 |

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОРОНАВИРУСА**РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ МЫЛОМ ИЛИ АНТИСЕПТИКОМ**

Зачем это нужно? Если на поверхности рук есть коронавирус, мытье рук с мылом или спиртовым раствором его убьет

**СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ**

Что делать? Закрывай рот и нос салфеткой или сгибом локтя, когда чихаешь или кашляешь. Сразу после выкидывай салфетку и тщательно мой руки.

Зачем это нужно? Так ты предотвратишь распространение вируса



Если прикрывать рот и нос руками, микробы попадут сначала на руки, а потом на все, что ты трогаешь. Так в средние века распространялись чума, холера и другие смертельные болезни

**СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

Зачем это нужно? Коронавирус распространяется по воздуху. Им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным. Поэтому держись от людей в общественных местах на расстоянии минимум 1 метра

**ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ПЛОХО, СРАЗУ СООБЩИ РОДИТЕЛЯМ**

Зачем это нужно? Чем раньше ты обратишься за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить

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



Всемирная организация
здравоохранения

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.



Министерство просвещения Российской Федерации разместило инфографику с рекомендациями для школьников и студентов учреждений СПО по ведению здорового образа жизни в период каникул и дистанционного обучения.

