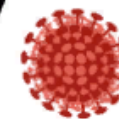
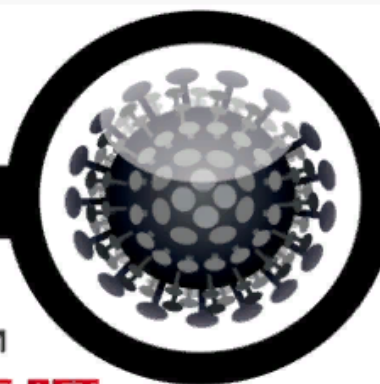




COVID-19



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕДАЁТСЯ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВОМУ ПРИ БЛИЗКИХ КОНТАКТАХ



КОГДА БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ЧИХАЕТ ИЛИ КАШЛЯЕТ РЯДОМ С ВАМИ, КАПЕЛЬКИ СЛИЗИ ИЗ ЕГО РТА И НОСА 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 ДЛЯ ЖИЗНИ ОСЛОЖНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ

ВАЖНО СОХРАНИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!



РЕЖЕ ПОСЕЩАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА (МАГАЗИНЫ, АПТЕКИ, МФЦ, БАНКИ)



ИЗБЕГАЙТЕ НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПОЕЗДОК В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, ОСОБЕННО В ЧАСЫ ПИК



ЧАЩЕ 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 НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ



В СЛУЧАЕ ЛЮБОГО НЕДОМОГАНИЯ НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, А ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ



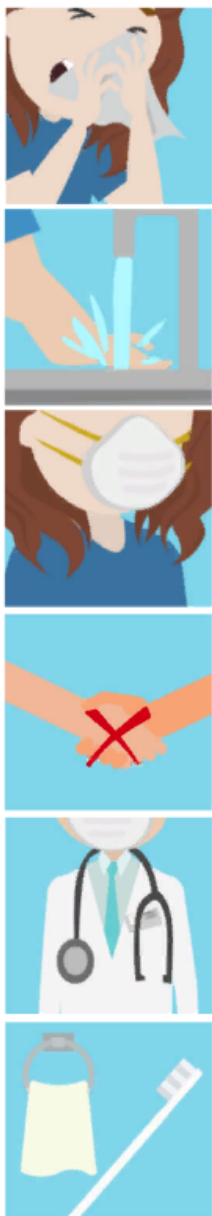
ЕСЛИ У ВАС ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ, И ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЫЕЗЖАЛИ ЗА РУБЕЖ В ПОСЛЕДНИЕ 2 НЕДЕЛИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ ВРАЧУ, ОН НАЗНАЧИТ АНАЛИЗ НА НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ



ЕСЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЕРНУЛИСЬ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ И У НИХ ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ - ОГРАНИЧЬТЕ С НИМИ КОНТАКТЫ, НАСТАИВАЙТЕ НА ИХ ОБРАЩЕНИИ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

egon.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
ЗАЩИТИ СЕБЯ

ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ

АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

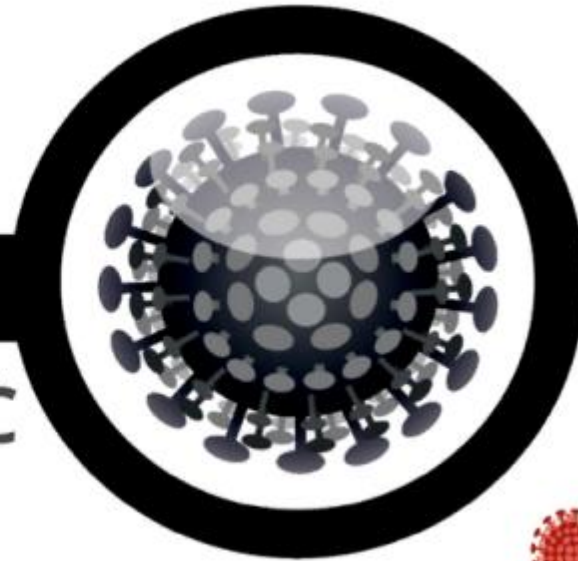
ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

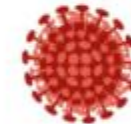
COVID-19

КОРОНАВИРУС



СИМПТОМЫ

- СЛАБОСТЬ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ТЯЖЕСТЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ



Я сейчас чихну! Что делать?

Есть платок



Нет платка



- Сдерживайтесь до тех пор, пока не достанете бумажный платок
- Чихните или кашляните в него, немедленно выбросьте и помойте руки
- Прикройте локтем
- Чихните или кашляните в него



Ни в коем случае не прикрывайте рот и нос ладонью без платка: иначе ваши руки превратятся в биологическое оружие

Чихать и кашлять в открытую — плохо (но это вы и сами знаете)

Рекомендации Центров по контролю и профилактике заболеваний США



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

✓ КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.

✓ ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).
Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

✓ КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).
Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

✓ УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования

✓ ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ