

# КОРОНАВИРУС. ЧТО НАДО ЗНАТЬ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

**Вирус передается воздушно-капельным путем**

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

## СИМПТОМЫ

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

## ОСЛОЖНЕНИЯ

Менингоэнцефалит

Отит

Синусит

Миокардит

Пневмония

Проблемы с ЖКТ (у детей)



## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые чихают и кашляют



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ 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!**

# COVID-19

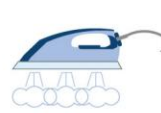
## МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

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

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



**ВАЖНО!** Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях

## СТОП COVID-19

## ДЕТИ И КОРОНАВИРУС



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



### ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

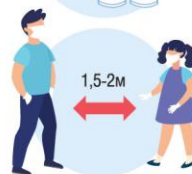
Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.



### КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.



### МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.



### КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.



### НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЕМ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**З**акрывают рот и нос при чихании и кашле

**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывают руки и поверхности

**Щ**еки, рот и нос закрывают медицинской маской

**И**збегают людных мест и контактов с больными людьми

**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

**И**спользуют индивидуальные средства личной гигиены

# COVID-19

## КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ



3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА



4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

# COVID-19

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Для того чтобы COVID-19 не распространился 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 чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться 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 вынести за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**