

ПАМЯТКА. Профилактика коронавирусной инфекции.

Коронавирусная инфекция - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей, чаще в виде ринита, или ЖКТ по типу гастроэнтерита.

Источник инфекции - больной человек. *Механизмы передачи* - воздушно-капельный и фекально-оральный.

В целях предупреждения заражения коронавирусной инфекцией гражданам настоятельно рекомендуется воздержаться от туристических поездок.

Рекомендуем соблюдать меры личной профилактики:

- использовать защитные маски;
- воздержаться от посещения мест массового скопления людей и контактов с больными людьми с высокой температурой;
- часто мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими растворами.

Для профилактики заболевания также рекомендуются регулярные проветривания помещений, влажная уборка.

При появлении симптомов респираторных заболеваний необходимо:

- надеть маску;
- незамедлительно обратиться за медицинской помощью;
- избегать контактов с окружающими, чтобы не допустить их заражения.

При появлении лихорадки или гриппоподобных симптомов при возвращении из поездки необходимо своевременно обратиться за медицинской помощью к врачу, предоставив информацию о посещенных странах и сроках пребывания.

Коронавирус. Что надо знать



Вирус передается воздушно-капельным путем

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

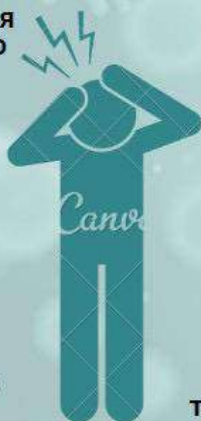
Симптомы

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

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит



Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

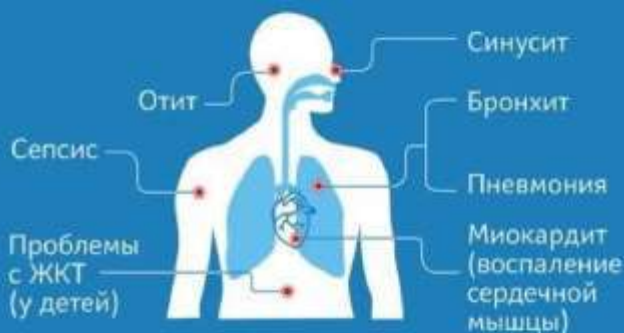


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



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

ГЛАВНОЕ - ПРОФИЛАКТИКА



КАЖДЫЙ ГОД, С СЕНТЯБРЯ ПО НОЯБРЬ, В ПОЛИКЛИНИКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ, МЕНЯЙТЕ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА



ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЛНОЦЕННО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ, СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ:

**38°
и выше**



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖУЖЕНИЕ В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, ОДЫШКА



СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ТОШНОТА



БОЛЕЗНЕННАЯ РЕАКЦИЯ ГЛАЗ НА СВЕТ

ВСЕ-ТАКИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



не занимайтесь самолечением, вызовите врача, строго выполняйте все его рекомендации



оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим



пейте больше жидкости



проветривайте помещение, пользуйтесь на время болезни отдельной посудой и полотенцем

ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ, ЗАДАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛИСТУ НА ПОРТАЛЕ

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU



