

ПАМЯТКА Как защитить себя от коронавируса и не заболеть COVID-19

Профилактика включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:

1. Соблюдайте правила личной гигиены. Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательно на спиртовой основе.

Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.

2. Обязательно мойте руки перед приемом пищи.

3. Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи различных инфекций в рабочих коллективах.

4. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица, ведь подержавшись за ручку в общественном транспорте, денежные средства или при контакте с продуктами в магазине легко перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибки и т.д.).

5. При появлении кашля, чихания, насморка – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.

6. Избегайте мест большого скопления людей, откажитесь от массовых мероприятий.

Если есть возможность переместиться в пункт назначения пешком – воспользуйтесь этим способом. Тем более, что ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и других).

7. Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, лихорадка и насморк. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть другими, не менее серьезными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем – гриппом, краснухой, корью, дифтерией, ОРВИ.

8. Обрабатывайте антисептиком свой телефон.

9. Следите за чистотой и других поверхностей – на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульта, оргтехнику и другие вещи антисептиком.

10. В случае появления кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь за медицинской помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

11. Откажитесь от поездок в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19.

12. Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев.

13. Ведите здоровый образ жизни - больше двигайтесь, высыпайтесь, включайте в рацион продукты с большим содержанием витаминов и макро- микроэлементов, не допускайте переохлаждения организма. Главный фактор развития инфекционных болезней – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет.

14. В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен.

Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Маска эффективна не более 2-3 часов. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

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 эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Повышение температуры, озноб



Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

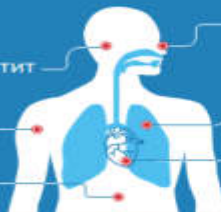
Бледность

Осложнения

Отит

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



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

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



СИМПТОМЫ:

- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ, СОВЕРШАЯ ПОКУПКИ



БЕЗОПАСНЕЕ ЗАКАЗАТЬ ПРОДУКТЫ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН-СЕРВИС ДОСТАВКИ,
ЧЕМ ПОЙТИ ЗА НИМИ САМОМУ

НО ИЗ-ЗА СВЕРХВЫСОКОЙ НАГРУЗКИ У ПОПУЛЯРНЫХ ОНЛАЙН-СУПЕРМАРКЕТОВ
ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ ЗАКАЗА ПРЕВЫШАЕТ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ

ЕСЛИ ВЫ САМИ ИДЕТЕ В МАГАЗИН



Выбирайте время, когда в магазине меньше всего людей



Наденьте медицинскую маску при входе в магазин



Соблюдайте дистанцию от других покупателей, держитесь подальше от чихающих и кашляющих



Не подносите руки к носу или рту



Расплачивайтесь бесконтактной картой или с помощью приложений на смартфоне



Используйте антисептические гели, а по возвращении домой тщательно вымойте руки с мылом

ЕСЛИ ВЫ ЗАКАЗЫВАЕТЕ ЕДУ НА ДОМ



Оплатите заказ заранее картой



Минимизируйте контакт с курьером, попросите его оставить заказ у двери

ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Мойте мыльным раствором пластиковую, металлическую или стеклянную упаковку товаров перед тем, как положить их на полки



Протрите столы и другие поверхности, на которые кладете продукты



Тщательно мойте овощи и фрукты с помощью нейтрального мыла, например, детского

Источник: Роскачество

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

ВОЗ рекомендует **150 минут** умеренной физической активности, или **75 минут** интенсивной физической активности **в неделю**, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности

КАК ПОДДЕРЖАТЬ АКТИВНУЮ ФОРМУ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА?

Занимайтесь спортом по онлайн-урокам



Воспользуйтесь возможностями бесплатных онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений

При отсутствии опыта будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по здоровью

Больше ходите



Ходите по периметру комнат, совершайте марш на месте, передвигайтесь по дому во время разговора с людьми, в том числе по телефону

Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей

Правильно питайтесь и потребляйте достаточное количество воды



Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков, ограничьте или исключите потребление алкоголя, соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам, потребляйте больше фруктов и овощей

Делайте короткие активные перерывы в течение дня



Оставаться физически активными в домашних условиях также позволяют танцы, игры с детьми, уборка дома и уход за садом

Больше времени проводите в положении стоя



В идеале в сидячем положении и положении лежа следует проводить не более 30 минут подряд. Попробуйте использовать стол на высоких ножках, позволяющий работать стоя

Используйте техники расслабления



Медитируйте, периодически делайте глубокие вдохи и выдохи

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОКАРАНТИНА, БЕЗ СИМПТОМОВ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Источник: Европейский офис ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними

Редактор: Мария Волынец
Дизайнер: Юлия Осипова

