



Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и

частое проветривание.

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	Осложнения
<ul style="list-style-type: none">Обильные выделения из носа водянистого характераЗаложенность носаЧихание, покашливанияОзноб, чувство ломоты в конечностях	<ul style="list-style-type: none">Белый налет на языкеБолезненность в горлеСлабость, бледность кожиУмеренное повышение температуры тела

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

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

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ Тщательно мойте руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- ✓ Мойте руки после кашля, чиханья, сморкания
- ✓ Если нет возможности вымыть руки с мылом, используйте антисептический гель
- ✓ Не трогайте глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ Занимайтесь физкультурой, высыпайтесь
- ✓ В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривайте!
- ✓ Надевайте медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- ✓ Избегайте контактов с заболевшими



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ Оставайтесь дома (чтобы быстрее поправиться и никого не заразить)



cgou.rosпотребнадзор.ru

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- используйте маски для защиты органов дыхания;
- мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

1 При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

© ТАСС, 2020. Источник: Роспотребнадзор.

ЗАЩИТИТЬСЯ 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!

СИМПТОМЫ:

✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ

✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК

✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ

✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ