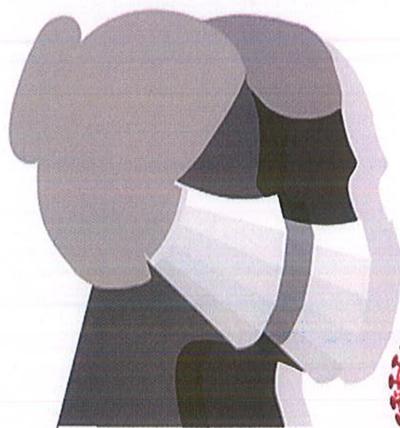


**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**
**(ОПУБЛИКОВАННЫЕ НА САЙТЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА)**

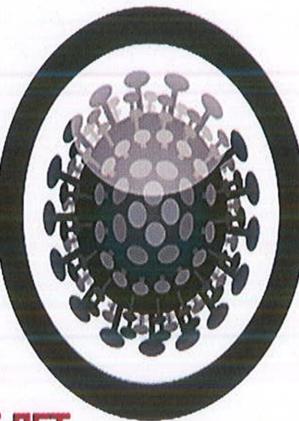
**САМАРА
2020**

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID – 19)



COVID-19

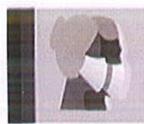
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



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

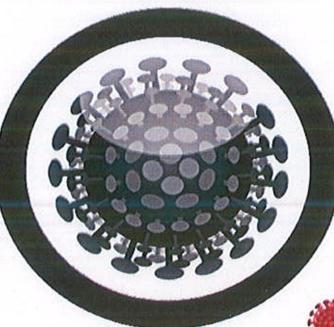
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

[сайт rospotrebnadzora.ru](http://rosпотребнадзор.ru/)

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ СИМПТОМЫ

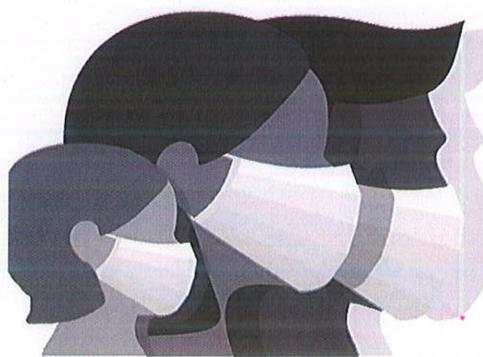
COVID-19

КОРОНАВИРУС



СИМПТОМЫ

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



КОМУ НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА COVID 19?

 ТЕМ, КТО ВЕРНУЛСЯ ИЗ СТРАН, ГДЕ ИДЁТ ВСПЫШКА COVID19, И ИМЕЕТ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ
ВРАЧ ВОЗЬМЁТ АНАЛИЗ НА ДОМУ



 ВСЕМ, КТО КОНТАКТИРОВАЛ С ЗАРАЗИВШИМИСЯ COVID19, И НАХОДИТСЯ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ
ВРАЧ ВОЗЬМЁТ АНАЛИЗ НА ДОМУ ИЛИ В СТАЦИОНАРЕ



 ВСЕМ, КОМУ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ «ПНЕВМОНИЯ»
ВРАЧ ВОЗЬМЁТ АНАЛИЗ В СТАЦИОНАРЕ



**ВАЖНО: РЕШЕНИЕ О НЕОВХОДИМОСТИ АНАЛИЗА
ПРИНИМАЕТ ВРАЧ**

 АНАЛИЗ НА КОРОНАВИРУС ПРОВОДЯТ МЕТОДОМ ПЦР
(ПОЛИМЕРАЗНАЯ ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ)



 АНАЛИЗ ВЫЯВИТ ВИРУСНЫЕ ЧАСТИЧКИ

 ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ БЕРУТ НОСОГЛОТОЧНУЮ СЛИЗЬ
ИЛИ ДРУГИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЖИДКОСТИ



[сайт rospotrebnadzora.ru](http://rosпотребнадзор.ru/)



РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ЗАЩИТИ СЕБЯ

3 ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ

А НТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

Щ ЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

И ЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

Т ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- ❖ при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ❖ при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ❖ при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- ❖ при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

а

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску:

- ❖ маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- ❖ старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- ❖ влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- ❖ не используйте вторично одноразовую маску;
- ❖ использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ!!!

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

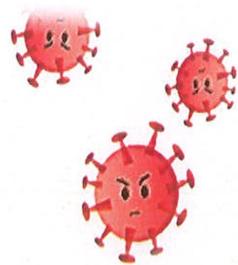
Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

МАСКА

(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ)

НАДЕТЬ МАСКУ- ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!

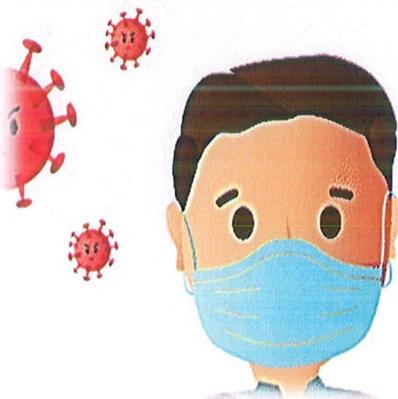


ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

повторно использовать маску



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

Складки маски расправлены.

ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА
2019- nCoV

