



КОРОНАВИРУС. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ

Заражение вирусом COVID-19 может привести к развитию опасной пневмонии. Коронавирус в основном распространяется воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Чтобы избежать заражения, соблюдайте правила профилактики коронавируса, а также ОРВИ и гриппа.

- **ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия, **СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ РУКАМИ К ЛИЦУ** (губам, глазам, слизистой оболочке носа). Делать это можно только после мытья рук.
- **СТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗДОРОВАТЬСЯ ЗА РУКУ И НЕ ЦЕЛОВАТЬСЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**
- **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА** (пейте больше воды, не употребляйте алкогольные напитки – они способствуют обезвоживанию).
- **ИЗБЕГАЙТЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**
- **НЕ ПОДХОДИТЕ БЛИЖЕ ДВУХ МЕТРОВ К ЛЮДЯМ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ, ГРИППА** (если это невозможно сделать, используйте маски, их можно изготовить самим).
- **МАСКИ ПРИМЕНЯЙТЕ ТОЛЬКО, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ САМИ ИЛИ ЕСТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ** – болен кто-то из знакомых. Маску следует менять каждые два – три часа.
- **ВЕДИТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** (больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой).
- **ПОСТОЯННО ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ПОВЕРХНОСТИ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ, ПЛАНШЕТОВ, КЛАВИАТУРЫ, ЭКРАНА И МЫШИ КОМПЬЮТЕРА.**
- **УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ** (принимайте витамины, предварительно проконсультируйтесь с врачом), а также используйте наружные лекарственные средства, создающие барьер для вируса. Рекомендуется промывать слизистую оболочку носа физраствором, что позволит снизить риск проникновения вирусных и бактериальных возбудителей.
- **ЕСЛИ ВЫ НЕДАВНО ВЕРНУЛИСЬ ИЗ ЗАРУБЕЖНОЙ ПОЕЗДКИ В СТРАНУ С НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ПО КОРОНАВИРУСУ СИТУАЦИЕЙ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ПО ТЕЛ. CALL-ЦЕНТРА 8-813-67-99-003.**



КОРОНАВИРУС. ОРВИ, ГРИПП. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ?

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОРВИ И ГРИПП (повышение температуры, озноб, чувство ломоты в суставах, головная боль, повышенная утомляемость, кашель/ боль в горле, трудности с дыханием и т.д.)

● **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.** Call-центр (т. 8-81367-99-003) принимает вызовы с 8 до 18 часов. Помощь по неотложным показаниям оказывается ежедневно с 8 до 20 часов. При резком ухудшении состояния обращаться в скорую помощь, экстренная помощь оказывается круглосуточно. Если неотложная помощь требуется в выходные дни, в часы, когда call-центр не работает, обращаться в скорую помощь, тел.: 03, 8 (81367) 71-975 и 103 (с мобильного телефона).

● **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ.**

● **ПРЕДУПРЕДИТЬ РАБОТОДАТЕЛЯ О ТОМ, ЧТО ЗАБОЛЕЛИ** (лист нетрудоспособности при необходимости будет оформлен в соответствующие сроки).

● **НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!** Самодиагностика, как и самолечение могут быть опасны для жизни и здоровья. **СИМПТОМЫ ДОЛЖЕН ОЦЕНИВАТЬ ВРАЧ**, который рассматривает все проявления болезни в комплексе. По известным сегодня данным, симптомы коронавирусной инфекции могут быть разными, включая как насморк, так и его отсутствие. Кашель чаще сухой, но может быть и влажным - это ни в коем случае не решающий фактор для постановки диагноза.

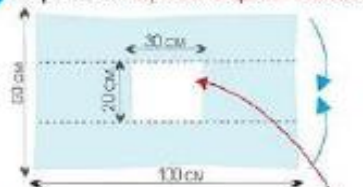
● **СНИЗИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, В ПЕРВЫЕ ДНИ БОЛЕЗНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.**

ВАЖНО! Заболеть коронавирусом может любой человек независимо от возраста и пола. Однако риск ниже, если вы не посещали ни один из регионов или страну, где зарегистрирован коронавирус, и не контактировали с людьми с симптомами этого заболевания. Наибольшую опасность вирус представляет для пожилых людей старше 60 – 65 лет, а также людей, имеющих хронические заболевания (артериальная гипертензия, сахарный диабет и другие) или ослабленный иммунитет.

КОРОНАВИРУС, ОРВИ, ГРИПП. КАК СДЕЛАТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

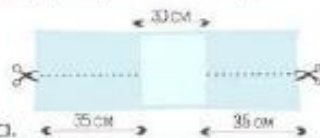
1. Отрезаем кусок марли 100x50 см.



2. На среднюю часть куска площадью 30x20 см кладем еще один кусок марли, сложенной в 5 - 6 слоев.



4. Делаем завязки: свободные концы марли (около 30 - 35 см) с обеих сторон посередине разрезаем ножницами. Завязки лучше обшить, чтобы маска была прочнее и дольше служила.



3. Загибаем верхний и нижний слой марли так, чтобы повязка закрывала рот и нос. Верхние углы маски должны доходить почти до ушей, а нижняя часть повязки должна закрывать подбородок. Прошиваем края.

Как носить маску



Носить маску нужно в общественных местах, транспорте, в помещениях. На день надо иметь 3 маски. Менять маску нужно каждые 3 - 4 часа. Вечером маски стирают, сушат и проглаживают горячим утюгом.

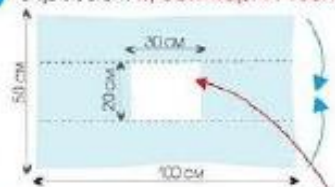
ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОРВИ И ГРИПП (повышение температуры, озноб, чувство ломоты в суставах, головная боль, повышенная утомляемость, кашель/ боль в горле, трудности с дыханием и т.д.) **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.** Call-центр (т. 8-81367-99-003) принимает вызовы с 8 до 18 часов. Помощь по неотложным показаниям оказывается ежедневно с 8 до 20 часов. При резком ухудшении состояния обращаться в скорую помощь, экстренная помощь оказывается круглосуточно. Если неотложная помощь требуется в выходные дни, в часы, когда call-центр не работает, обращаться в скорую помощь, тел.: 03, 8 (81367) 71-975 и 103 (с мобильного телефона).

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ.

КОРОНАВИРУС, ОРВИ, ГРИПП. КАК СДЕЛАТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

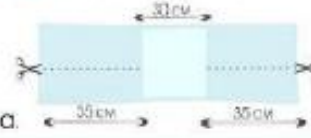
1. Отрезаем кусок марли 100x50 см.



2. На среднюю часть куска площадью 30x20 см кладем еще один кусок марли, сложенной в 5 - 6 слоев.



4. Делаем завязки: свободные концы марли (около 30 - 35 см) с обеих сторон посередине разрезаем ножницами. Завязки лучше обшить, чтобы маска была прочнее и дольше служила.



3. Загибаем верхний и нижний слой марли так, чтобы повязка закрывала рот и нос. Верхние углы маски должны доходить почти до ушей, а нижняя часть повязки должна закрывать подбородок. Прошиваем края.

Как носить маску



Носить маску нужно в общественных местах, транспорте, в помещениях. На день надо иметь 3 маски. Менять маску нужно каждые 3 - 4 часа. Вечером маски стирают, сушат и проглаживают горячим утюгом.

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОРВИ И ГРИПП (повышение температуры, озноб, чувство ломоты в суставах, головная боль, повышенная утомляемость, кашель/ боль в горле, трудности с дыханием и т.д.) **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.** Call-центр (т. 8-81367-99-003) принимает вызовы с 8 до 18 часов. Помощь по неотложным показаниям оказывается ежедневно с 8 до 20 часов. При резком ухудшении состояния обращаться в скорую помощь, экстренная помощь оказывается круглосуточно. Если неотложная помощь требуется в выходные дни, в часы, когда call-центр не работает, обращаться в скорую помощь, тел.: 03, 8 (81367) 71-975 и 103 (с мобильного телефона).

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Регулярное мытье рук с обычным мылом является простой и эффективной мерой профилактики бактериальных и вирусных инфекций, в том числе ОРВИ и гриппа.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Регулярное мытье рук с обычным мылом является простой и эффективной мерой профилактики бактериальных и вирусных инфекций, в том числе ОРВИ и гриппа.