

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

Профилактика коронавирусной инфекции



Тщательно мойте руки с мылом после посещения улицы и перед каждым приемом пищи



Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых



Используйте медицинские маски (менять каждые 2 часа)



Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Избегайте посещения мест массового скопления людей



Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия

При проявлении первых признаков ОРВИ не допускайте самолечение! Сразу обратитесь за медицинской помощью в лечебные учреждения.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики
Волонтеры
Медики

Статистику заражения коронавирусом в Вашем регионе или стране, где Вы планируете отдых, можно проследить на онлайн-карте распространения коронавируса



КОРОНАВИРУС что важно знать о заболевании

Материалы составлены на основании временных методических рекомендаций «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» Минздрава России (от 03.02.2020)



волонтеры-медики.рф



ПРОФИЛАКТИКА **КОРОНАВИРУСА**

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ НОВЫМ ТИПОМ КОРОНАВИРУСА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**



использовать медицинские маски



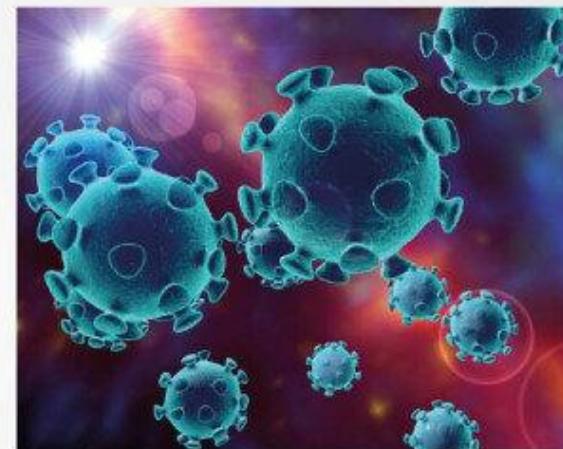
мыть руки после посещения мест массового скопления людей



при выезде за границу уточнять эпидемиологическую ситуацию



есть только термически обработанную пищу, пить только бутилированную воду



НЕ ПОСЕЩАЙТЕ:



зоопарки и культурно-массовые мероприятия с привлечением животных



рынки, где продаются морепродукты и животные

! ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБРАЩАТЬСЯ В БОЛЬНИЦУ, **НЕ ДОПУСКАТЬ САМОЛЕЧЕНИЯ;**

! СООБЩАТЬ ВРАЧАМ О ВРЕМЕНИ И МЕСТЕ ПРЕБЫВАНИЯ **В КИТАЕ**

Источник: Роспотребнадзор

изображение из открытого источника: yandex.ru/images
канал "Aloha-san :)" в Яндекс Дзен

Профилактика коронавируса



Избегайте контактов
с заболевшими



Пользуйтесь
защитной
маской



Мойте руки после
посещения
общественных мест
и перед приемом пищи



Высыпайтесь



Проветривайте
комнату



Занимайтесь
физкультурой

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