

# 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

# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



**Постарайтесь реже посещать общественные места.** По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



**Попросите своих близких или сотрудников социальной службы** помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



**Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья.** Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



**Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.**

При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



**Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции.** Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



**Тщательно соблюдайте рекомендации врача** по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР****ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ****ЗАЩИТИ СЕБЯ**

**З**АКРЫВАЙТЕ 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

**И**СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.

2



Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.

3



Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.

4



Старайтесь не использовать общественный транспорт.

5



Если выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.

6



Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их для того, чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.

7



Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.

8



При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладони или в воздух.

9



Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфицируйте руки.

10



Мойте руки каждый раз, когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.

11



Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!

12



Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).



# ПРОТОКОЛЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.

2



Снимите обувь!

3



Продизенфицируйте лапы своего питомца, если были на улице с ним.

4



Стирайте при температуре более 60°.

Сразу же снимите всю одежду, и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.

5



Оставляйте сумки, ключи, кошелек и т.д. в коробке у входа.

6



Ладони, запястья, лицо, шея и т. д.

Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела, которые были не закрыты.

7



Продизенфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.

Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорка-жавель-лехия-белизна и т.д.) на 1 литр воды и обрызгать все поверхности



8

Не забудьте надеть перчатки

Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой, прежде, чем положить на места.

9



Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.

10



Запомните, что невозможно продезинфицировать всё, главное минимизировать источники опасности.



# ПРОТОКОЛЫ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ С ГРУППОЙ РИСКА

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



Спите на разных кроватях.



2  
Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорки-жавели и т.д.) на 1 литр воды

Используйте отдельные туалеты и дезинфицируйте их хлоркой после каждого посещения.

3



Разделите полотенца, чашки и все предметы обихода.



4  
Выключатели, пульты, подлокотники, столы и т.д.  
Очищайте и дезинфицируйте ежедневно раствором хлорка+вода – все поверхности.

5



Часто стирайте всю одежду и постельные принадлежности.



6  
Соблюдайте дистанцию, по возможности, спите в разных комнатах.

7



Постоянно проветривайте комнаты.



8  
Если у вас поднялась температура выше 38°, и возникли проблемы с дыханием, позвоните в больницу.

9



Соблюдайте карантин 2 недели. Каждый ваш выход из дома – обнуляет счетчик Вашего карантина.

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного 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 осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, мфц, банки)



Часто 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



Протрите 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 товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а 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, требуйте их обращения за медицинской помощью

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!**