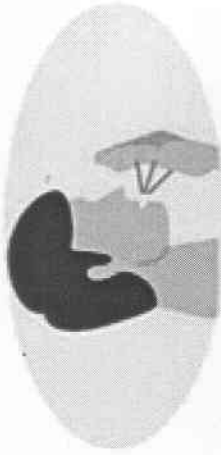


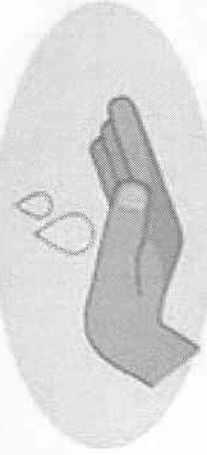
COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

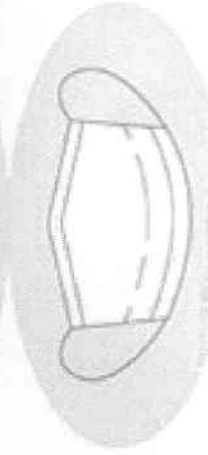
ЗАЩИТИ СЕБЯ



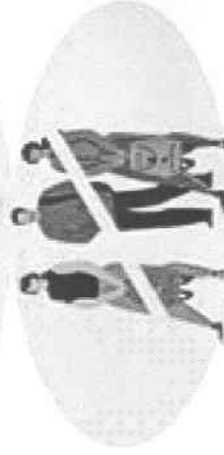
Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



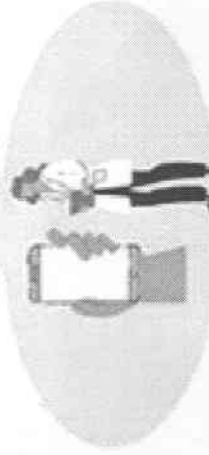
Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



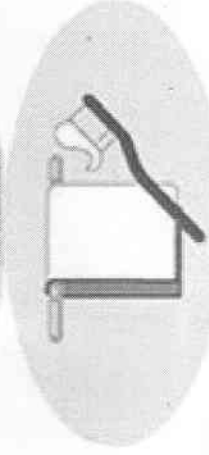
Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

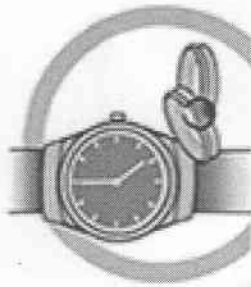
COVID-19

О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Перед проведением манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

КОГДА МЫТЬ?

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

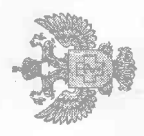
Рекомендации по организации работы образовательных организаций

Общие рекомендации

СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ



Рекомендации по проведению экзаменов



РОСПОТРЕБНАДЗОР



1. Новая коронавирусная инфекция – что это?

Новая коронавирусная инфекция – COVID-19 является острым респираторным заболеванием, вызванным новым коронавирусом (SARS-CoV-2). Вирус (SARS-CoV-2) в соответствии с санитарным законодательством Российской Федерации отнесен ко II группе патогенности.



2. Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, новый коронавирус внедряется в клетки, вызывая их массовую гибель, что приводит к интоксикации организма. Вирус поражает также клетки иммунной системы, снижая сопротивляемость организма к различным бактериальным заболеваниям – возникает вторичная инфекция: менингиты, пневмонии, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний и другие.

3. Кто является источником заболевания?



Единственным источником инфекции является больной человек.

4. Как передается?

Новый коронавирус распространяется воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании. Он

может передаваться от человека к человеку и контактным путем – через грязные руки (при рукопожатии, через дверные ручки, через поручни в общественном транспорте и т.д.), при пользовании общими предметами ухода (полотенца, носовые платки, посуда и т.д.).

5. Какие признаки заболевания?



- острое внезапное начало;
- высокая температура – 38-40°C;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка;
- ощущение заложенности в грудной клетке;
- утомляемость, снижение обоняния и вкуса;
- головная боль, тошнота, рвота, сердцебиение, боли в мышцах, сыпь на коже;
- все перечисленные симптомы могут наблюдаться и при нормальной температуре тела.

6. Как протекает заболевание?

В 80% случаев болезнь протекает в легкой форме ОРВИ. В 20% случаев – это тяжелые формы. Наиболее грозное и опасное течение:

- пневмонии (с вероятностью летального исхода);
 - менингиты, энцефалиты;
 - токсико-аллергический шок.
- Особенно сложно протекает болезнь у пациентов пожилого и старческого возраста.
- К группам риска заболевания COVID-19 относятся:

- люди в возрасте 65 лет и старше;
- больные хроническими заболеваниями;
- работники медицинских организаций.

7. Как не заболеть COVID-19?

- Соблюдение простых правил поможет защитить себя от новой коронавирусной инфекции;



- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать вне дома спиртосодержащие антисептики для рук;

- избегать посещения мест скопления людей;

- в общественных местах носить

медицинскую маску;

- избегать касания руками носа, рта и глаз;

- использовать при необходимости одноразовые носовые платки;

- избегать контакта с больными

людьми, соблюдать социальную дистанцию 1,5-2 м;

- регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь;

- избегать переохлаждений;

- вести здоровый образ жизни: сон, физическая активность, правильное питание;

- пить больше жидкости;

- проводить профилактическую дезинфекцию в целях предупреждения распространения возбудителя в организованных коллективах.

8. Что делать, если заболел?

При первых признаках заболевания необходимо:

- остаться дома и вызвать врача;
- соблюдать постельный режим и все рекомендации врача;
- максимально избегать контактов с другими членами семьи;
- носить медицинскую маску;
- соблюдать правила личной гигиены.

Помните! Самолечение недопустимо и очень опасно.

