



### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### 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.

### Картинки по запросу "коронавирусная инфекция"



### 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.

### Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

### - 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.





