

Правила борьбы с коронавирусом

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистые и дезинфицированные поверхности, включая 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 спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус передается от больного человека в здоровому воздуху – капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
Избегайте трогать 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 посещения людских и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

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.

ПРАВИЛО 5. Будьте осторожны при контактировании с животными и продуктами мяса

- При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого

непосредственного контакта с живыми животными и с продуктами, которые поступили в контакт с животными;
• при обращении с сырым или недостаточно хорошо приготовленным продуктом животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с термическими процедурами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.

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 различна, из-за различной пропитки. Но маска все равно может слететь 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 плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей масок при ее снятии, если вы ее используете, тщательно мойте руки с мылом или спиртовым средством;
- если маска или одноразовую маску следует снимать на носу, ушах;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- если одноразовую 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 мыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она неэффективна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску носить не стоит.

Вместе с тем, маска непомогает, что это означает? Маска не обеспечивает полной защиты от заражения. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИПКОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Остатиться дома и срочно обратиться к врачу.
- Следуйте рекомендациям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

<http://ПорталФармаконадзора.РФ> Страница 5

1. Высокая температура тела.
2. Озноб.
3. Головная боль.
4. Слабость.
5. Заложенность носа.
6. Кашель.
7. Затрудненное дыхание.
8. Боль в мышцах.
9. Конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств:

- тошнота,
- рвота,
- диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ?

Средняя продолжительность инкубационного периода заболевания составляет 5-14 дней. У большинства людей заболевание протекает без осложнений. У некоторых заболевание протекает в легкой форме, у некоторых в тяжелой форме, у некоторых в очень тяжелой форме, у некоторых в критической форме. У некоторых заболевание протекает в тяжелой форме, у некоторых в очень тяжелой форме, у некоторых в критической форме.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ:

ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИПКОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Выделите комнату.
- Выделите больному отдельную комнату в доме.
- Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

<http://ПорталФармаконадзора.РФ> Страница 6

- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Частое проветривание помещения.
- Сократите частоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности в комнате больного.
- Частое мытье рук с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (пеленкой, шарфом и др.).
- Ухаживая за больным, всегда надевайте маску и перчатки.



<http://ПорталФармаконадзора.РФ> Страница 7

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КОРОНАВИРУС: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

✓ соблюдайте личную гигиену

Помните: ребенок должен мыть руки и нос-рот после каждого посещения общественных мест. Объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо. Обеспечьте ребенка необходимым количеством воды.

✓ проверяйте мытые руки

Следите, чтобы дети мыли руки с мылом или антисептиком регулярно, после каждого выхода на улицу, посещения общественных пространств, перед едой и перед сном.

✓ оповещайте о посещениях

ВОЗ рекомендует воздержаться не только от физических контактов, но и от любых.

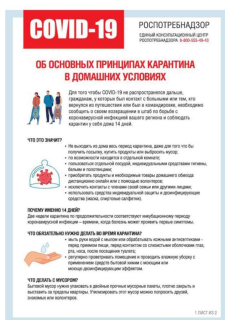
✓ карантин дома

При появлении первых признаков болезни изолируйте ребенка, измерьте температуру и сообщите о болезни врачу. Не выносите ребенка. Больного в легкой форме или без симптомов заболевания не выносите.

<http://ПорталФармаконадзора.РФ> Страница 8



<http://Правительство.рф> Страница 9



<http://Правительство.рф> Страница 10



<http://Правительство.рф> Страница 11



<http://Правительство.рф> Страница 12

