

ПАМЯТКА

Меры профилактики по недопущению возникновения и распространения коронавирусной инфекции (COVID-19).

Правило 1:

Соблюдайте гигиену рук! Чистые руки — это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих — через поверхности.

Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки. Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

Правило 2:

Проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе.

Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

Правило 3:

Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают).

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

Не посещать места массового скопления людей, концерты, рестораны, бары или другие крупные мероприятия, сократить посещения родственников старших возрастов. Именно они находятся в особой группе риска, так как заболевание

протекает у них тяжелее из-за возрастных изменений в организме и наличия большого «багажа» хронических заболеваний.

Соблюдайте «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

Используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

При отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;

Не касайтесь невымытыми руками носа, рта и глаз.

Используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми.

Правило 4:

Ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции.

Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

Правило 5:

В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле): оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;

Если Вы до появления симптомов находились в странах, в которых регистрировались случаи COVID-19 в предыдущие 14 дней, то вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите об этом специалисту;

Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы;

Строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);

Максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;

Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции — пневмонии.

Обращаем внимание!

После выписки из лечебного учреждения граждане не являются носителями коронавирусной инфекции.



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

Закрепите маску так,
чтобы она плотно закрывала рот,
нос и подбородок



6

Если маска стала сырой,
то ее нужно немедленно сменить
на новую и сухую



2

Использованную
маску необходимо сразу
выбросить в мусорное ведро



7

Меняйте маску каждые
2–4 часа



3

Не стоит носить маску
на свежем воздухе



8

Надевать маску нужно
цветной
стороной наружу



4

После ухода за больным маску
нужно снять и сразу выбросить,
не надевайте
ее повторно



5

Снимать маску
нужно за ушные петельки.
Если затронули поверхность,
то тщательно помойте руки с мылом



9

Не кладите
использованную маску
в карман или сумку

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,
у которых кашель,
чихание или насморк



В местах массового скопления людей
(в помещении или общественном
транспорте)



При уходе
за больным

Важно!
Медицинская
маска не может обе-
спечить полной защиты
от заболевания. Чтобы
не заразиться, нужно
соблюдать и другие
профилактические
меры.