

# Коронавирус. Что надо знать



Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

## Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

## Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит



## Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**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



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ**

**НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**



**ЗАЩИТИ СЕБЯ**



**ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



**АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ**



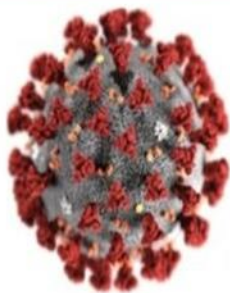
**ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ**

**ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ**



**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**



## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19

- ✓ чаще мойте руки и обрабатывайте антисептиком;
- ✓ мойте руки после кашля, чихания, сморкания;
- ✓ не дотрагивайтесь невымытыми руками до лица;
- ✓ используйте одноразовые салфетки при чихании;
- ✓ выбрасывайте салфетки сразу после использования;
- ✓ соблюдайте личную дистанцию - минимум 1 метр;
- ✓ увлажняйте слизистые: часто пейте воду; промывайте нос; используйте увлажнители воздуха;
- ✓ соблюдайте режим труда и отдыха;
- ✓ хорошо питайтесь;
- ✓ регулярно проветривайте помещение;
- ✓ в общественных местах носите одноразовую маску;
- ✓ измеряйте температуру;
- ✓ избегайте контактов с заболевшими людьми;
- ✓ при обнаружении симптомов вирусной инфекции оставайтесь дома и вызовите врача.



Управление Роспотребнадзора по Курганской области  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курганской области»

## **ОСТОРОЖНО КОРОНАВИРУС!**

**Основные симптомы:** высокая температура, насморк, сухой кашель, осиплость голоса, одышка, резкая слабость, головная боль.

Воздержитесь от поездок в КНР и страны Юго-Восточной Азии.  
**Детям и лицам пожилого возраста поездки крайне нежелательны**

**При наличии острой необходимости выезда за границу строго соблюдайте следующие меры профилактики:**

- 1** Старайтесь избегать мест массового скопления людей, не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты
- 2** Избегайте близкого контакта с лицами, имеющими признаки инфекционных заболеваний
- 3** Используйте медицинские маски
- 4** Тщательно мойте руки с мылом после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи

**При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью в лечебные организации и не занимайтесь самолечением!**

**При обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информируйте медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР и странах Юго-Восточной Азии**

# КОРОНАВИРУС: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!



## 1 ПРАВИЛО

### Регулярно мыть руки

Мытье рук с мылом и обработка спиртосодержащим лосьоном убивает вирусы, поэтому мыть руки нужно регулярно: каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня.



## 2 ПРАВИЛО

### Соблюдать респираторную гигиену

При чихании или кашле рот и нос нужно прикрывать салфеткой, после выкидывать ее в мусорный контейнер с крышкой. Если салфетки нет – сгибом локтя.



## 3 ПРАВИЛО

### Держать дистанцию

ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум один метр от людей в общественных местах. Особенно стоит дистанцироваться от граждан с кашлем, насморком и подобными симптомами.



## 4 ПРАВИЛО

### Не трогать руками лицо

Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос, рот.



## 5 ПРАВИЛО

### Сразу обращаться к врачу

Повышение температуры, кашель, затруднение дыхания – симптомы, с которыми сразу стоит обратиться к врачу.



Система  
Управление МКД

«АКТИОН»  МЦФЭР

# ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

COVID- 19

**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

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

**КОРОНАВИРУС** - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

## ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



- воздушно-капельным путем;
- воздушно-пылевым;
- контактным путём

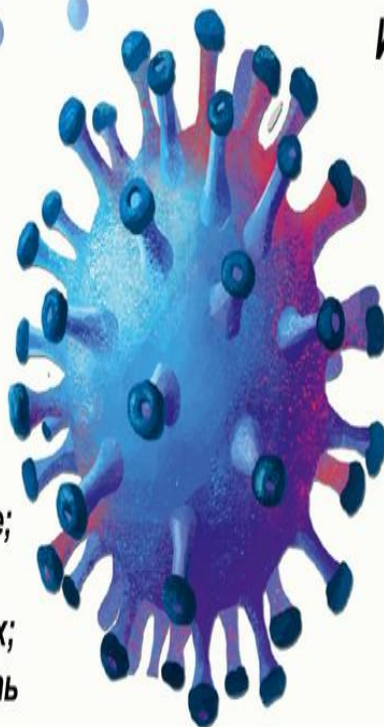
## ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



длится  
от 2 до 14 дней  
чаще 2-7 суток

## СИМПТОМЫ

- повышение температуры, озноб;
- кашель, одышка;
- ощущение тяжести в грудной клетке;
- заложенность носа, чихание;
- головная боль, ломота в конечностях;
- повышенная утомляемость, слабость  
бледность кожи



## ВАЖНО

Вернувшись с территории, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции, необходимо позвонить в поликлинику по месту жительства.

## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

### меры предосторожности



Носить медицинскую маску (менять ее каждые два часа), можно использовать 4х слойные марлевые повязки



Часто мыть руки с мылом, проветривать помещение



Есть термически обработанную пищу



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Избегать места большого скопления людей



Не трогать лицо руками



Отказаться от поездок за пределы РФ

**! При любом недомогании срочно обратитесь в поликлинику по месту жительства !  
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ**

### Горячая линия

Единый консультационный  
Центр Роспотребнадзора:  
8-800-555-49-43  
(круглосуточно)

Центр медицины катастроф  
Саратовской области:  
8 (8452) 79-93-12; 79-93-13  
(круглосуточно)

Саратовский областной центр  
медицинской профилактики  
8 (8452) 41-13-37  
(в рабочее время)



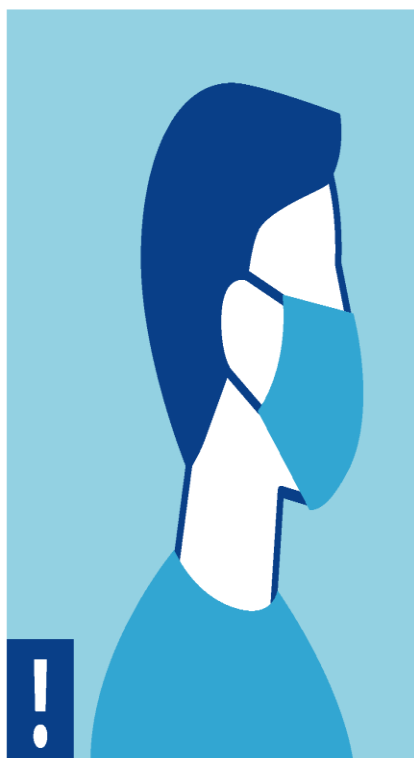
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА

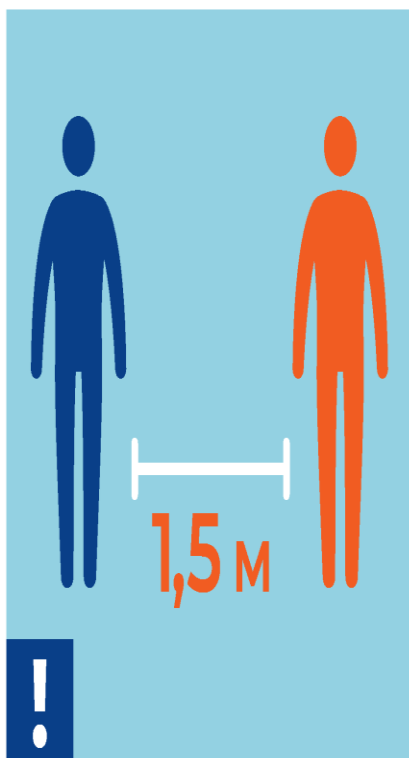
СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ

## В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



### ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ

Меняйте ее  
каждые 2 часа



### ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ

Исключите рукопожатия,  
объятия и поцелуи



### ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ

Избегайте касаний  
предметов и поверхностей

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**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