

# 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

Синусит

Миокардит

Пневмония

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ



## 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

# КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

## ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Дышите правильно

- носом, а не ртом.

Слизистая носа -  
главный барьер на пути  
вирусов и микробов.

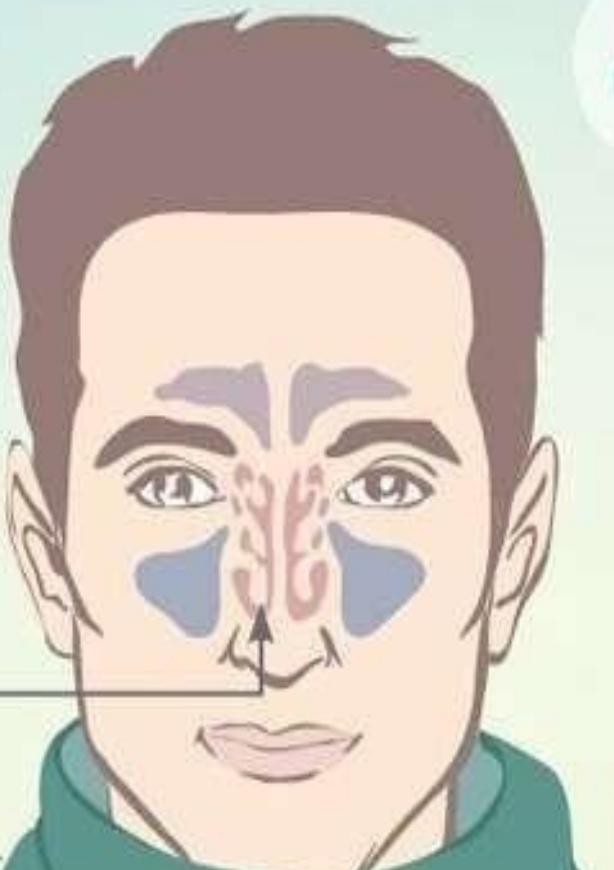
1



Перед выходом из  
дома смазывайте  
нос оксолиновой  
мазью, её  
эффективность при  
профилактике -  
около 45%.

3

В транспорте носите  
маску или хотя бы  
прячите нос в шарф.



Чаще мойте руки - на  
них также оседают  
вирусы, а, поднося руки  
к лицу, вы переносите их  
прямо в нос или рот.

4



В офисе чаще  
проводите проветривание  
помещения - это  
резко снижает  
концентрацию  
вирусов в воздухе.

5

По возвращении  
домой промойте нос  
водой или раствором  
морской соли.

6

# 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

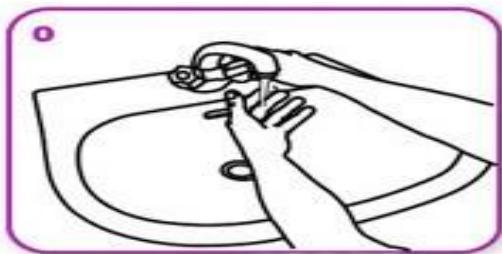
**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

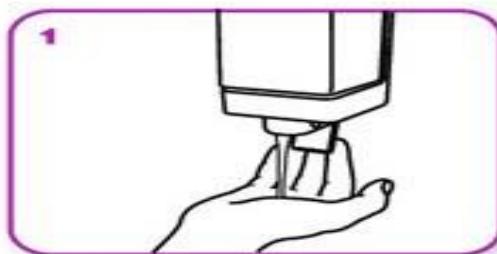
# Как избежать распространения микробов на рабочем месте?

- ✓ Содержать в чистоте и порядке рабочее место
- ✓ Регулярно проветривать помещение
- ✓ Использовать антисептик для обеззараживания рук
- ✓ Не принимать пищу на рабочем месте

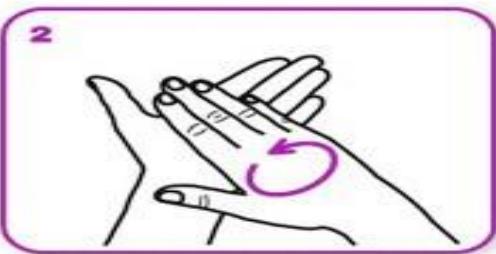
# Как правильно мыть руки



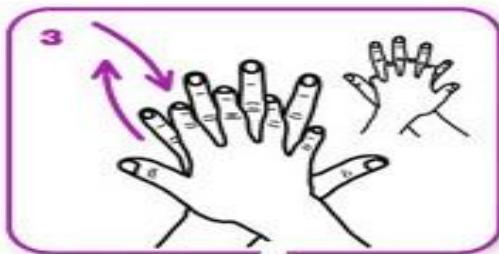
Смочите руки водой;



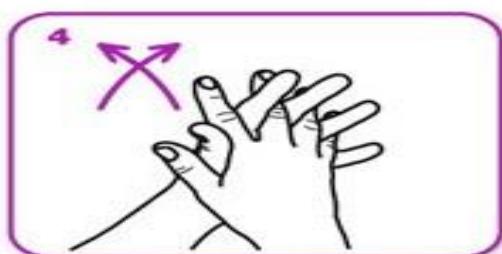
Нанесите достаточное количество мыла, чтобы покрыть всю поверхность руки;



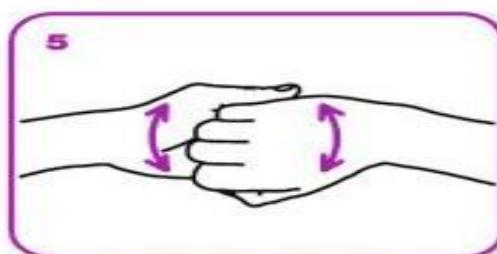
Трите ладонью о ладонь;



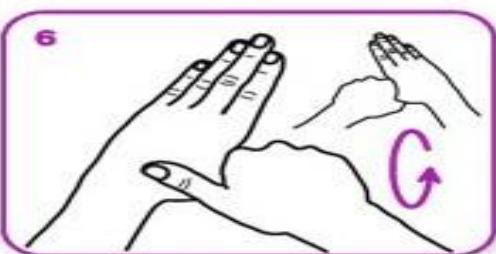
Ладонь правой руки на тыльной стороне левой. Трите между пальцами, повторите для второй руки;



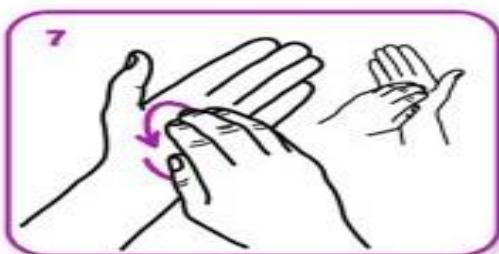
Ладони сведены вместе, пальцы сплетены. Делайте вращательные движения ладонями;



Руки сцеплены в замок, двигайте ладонями из стороны в сторону;



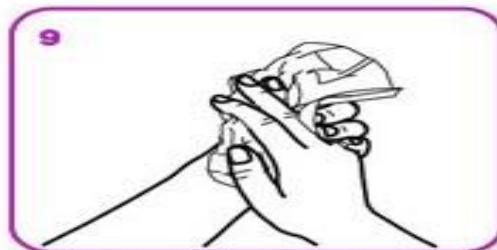
Обхватите большой палец правой руки, делайте вращательные движения рукой. Повторите для левой руки;



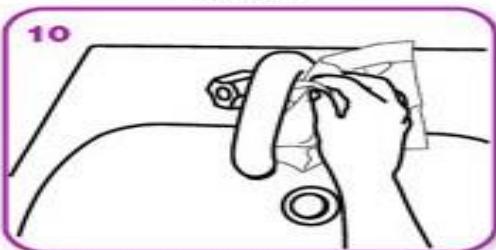
Пальцы левой руки сведены вместе, вращайте их по ладони правой. Повторите для правой руки;



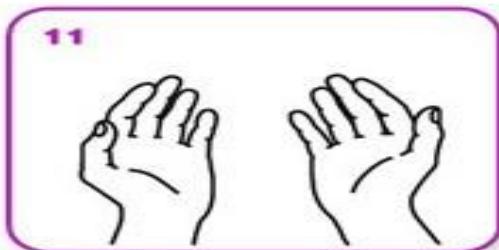
Тщательно смойте мыло;



Вытрите руки насухо;



Протрите салфеткой смеситель;



...и ваши руки в безопасности!

# Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ



Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания



Если на маске есть специальные складки – расправьте их



При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа



Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок



Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще



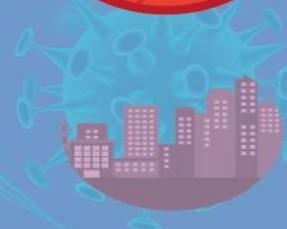
Выбрасывайте маску в урну сразу после использования



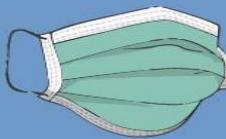
Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством



Повторно использовать маску нельзя



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



Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально.

**! Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции**

## Правильное проветривание помещений



- Проветривать помещение нужно не долго, но интенсивно
- Время проветривания 5 минут каждые 2-3 часа
- При проветривании необходимо покинуть помещение
- Исключить использование в служебных помещениях систем кондиционирования и технических систем вентиляции

*Действия работника с признаками  
респираторного заболевания,  
в том числе при выявлении у него повышенной  
температуры тела:*

- незамедлительно покинуть рабочее место;
- вызвать врача по приезду домой;
- сдать необходимые анализы;
- проинформировать непосредственного руководителя о результатах;
- в дальнейшем в ежедневном режиме по возможности информировать о состоянии здоровья и местонахождении.

*Берегите себя и своих близких !*

