



# ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

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

2

## СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется 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 излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

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.

4

## ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди 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. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципально.

- 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 обработайте 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, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



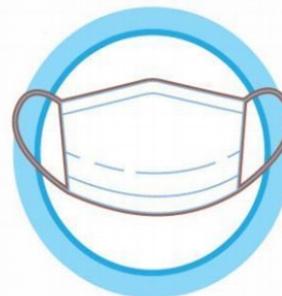
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

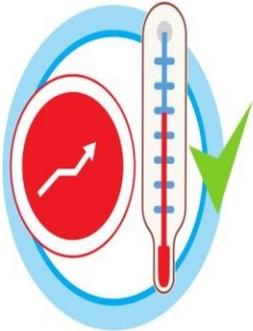


В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

После прививки отнеситесь максимально внимательно к своему здоровью:



1. У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально.

Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.



2. В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна.

Принимать душ можно спокойно.



3. В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.



4. Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35–42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.



5. Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.



6. Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства.

7. Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно Ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.



# Ты Товарищ, а ты все знаешь новой коронавирусной инфекции !!!

## ЗНАЕШЬ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ?

### 1. ЧТО ТАКОЕ COVID-19

Коронавирусная инфекция 2019, или COVID-19, вызвана вирусом SARS-CoV-2. Впервые этот вирус обнаружен в городе Ухань в Китае. С тех пор он быстро распространился по миру, включая европейские страны и США. Основные жалобы включают лихорадку (повышение температуры тела), кашель и затрудненное дыхание. Затрудненное дыхание указывает на то, что инфекция вызвала пневмонию (воспаление легких). Специалисты продолжают изучать свойства вируса.

### 2. КАК ПЕРЕДАЕТСЯ COVID-19

Главный путь передачи вируса — от человека к человеку, как при гриппе. Чаще всего это происходит, когда зараженный вирусом человек кашляет или чихает неподалеку от других людей. Полагают также, что возможен и контактный путь передачи: если дотронуться до

поверхности, на которой находится вирус, а затем — до рта, носа, глаз. Насколько известно, люди наиболее заразны тогда, когда они уже больны. Возможно, однако, и бессимптомное носительство вируса (без симптомов болезни).

### 3. ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ COVID-19

Болезнь обычно проявляется через несколько дней после заражения. Иногда этот период (называемый продромальным) растягивается на большой срок.

Проявления болезни могут включать:

- лихорадку,
- кашель,
- быструю утомляемость,
- боль в мышцах.

Встречается головная боль, боль в горле, насморк, исчезновение обоняния. Изредка наблюдаются желудочно-кишечные симптомы — тошнота и понос.

В большинстве случаев эти проявления проходят за несколько недель безо всяких последствий. Нередко болезнь протекает и полностью бессимптомно. Однако у некоторых людей COVID-19 приводит к серьезным нарушениям — к пневмонии, нехватке кислорода (гипоксемии), к нарушениям работы сердца и даже к смерти. Чаще всего перечисленные осложнения возникают у пожилых людей, у больных, страдающих заболеваниями сердца, сахарным диабетом, болезнями легких и онкологическими заболеваниями.

#### 4. МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ

Есть меры, которые необходимо предпринять для снижения риска заразиться. Меры эти относятся к каждому члену общества, поскольку инфекция распространяется очень быстро.

- Часто мойте руки с мылом. Особенно важно мыть руки после пребывания вне дома, если вы дотрагивались до каких-либо предметов или до других людей. По крайней мере в течение 20 секунд трите мылом руки, включая запястья, ногти, межпальцевые промежутки. После этого тщательно смойте мыло водой, вытрите руки бумажным полотенцем и выбросьте его. Если нет возможности мыть руки, протирайте их дезинфицирующим гелем или салфетками. Лучше всего использовать гели с хотя бы 60-процентным содержанием этилового спирта. Но мыло и вода лучше гелей.

- Не трогайте руками лицо, особенно рот, нос и глаза.

- Избегайте встреч с теми, у кого есть признаки вирусной инфекции.

- Сторонитесь большого скопления людей. Если вы живете там, где много заболевших COVID-19, то по возможности сидите дома.

**Но самым эффективным методом профилактики является ВАКЦИНАЦИЯ !!!**



designed by freepik

#### 5. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ДОМА КТО-ТО БОЛЕЕТ COVID-19

Если кто-либо из живущих вместе с вами заболел, надо принять дополнительные меры защиты.

- Изолируйте заболевшего: он должен находиться в отдельной комнате и, если есть возможность, пользоваться отдельной уборной и ванной.

- Лицевые маски: заболевший должен носить маску, когда он находится в одной комнате с другими людьми. Ухаживая за больным, вам тоже следует надевать лицевую маску. Это особенно важно, если сам больной маску носить не может.

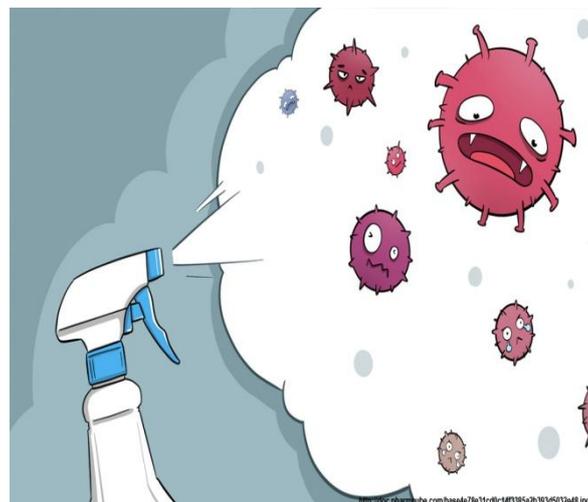
- Частое мытье рук.

- Частая уборка помещения: надевайте при этом одноразовые перчатки. Надевайте их также, когда дотрагиваетесь до белья

заболевшего, его посуды, ночного горшка, оставленного им мусора.

· Часто мойте предметы, до которых часто дотрагиваются: прикроватный столик, телефон, дверные ручки, звонки и т. п.

· Мойте предметы водой и мылом, но также и средствами для дезинфекции. Некоторые из них уничтожают бактерии, но не вирусы, поэтому читайте описание каждого средства, которым собираетесь пользоваться.



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!!!**



Памятка для родителей

# Защитите детей от новой коронавирусной инфекции

Для защиты своего ребенка  
**необходимо знать:**

- способы передачи коронавируса
- основные симптомы заболевания
- меры профилактики коронавирусной инфекции



## Способы передачи коронавирусной инфекции

- воздушно-капельный – при кашле, чихании, разговоре;
- воздушно-пылевой – с пылевыми частицами в воздухе;
- контактно-бытовой – через рукопожатия, предметы обихода.

## Инкубационный период – 2-14 дней.

## Основные симптомы коронавирусной инфекции

- высокая температура тела;
- кашель – сухой или с небольшим количеством мокроты;
- одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- повышенная утомляемость, слабость;
- боль в мышцах, боль в горле;
- заложенность носа, чихание.

## Редкие симптомы

- головная боль; ● озноб; ● кровохарканье;
- диарея; ● тошнота; ● рвота.

## Меры профилактики коронавирусной инфекции

- 1. Избегайте близких контактов** и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ – кашель, чихание, выделения из носа.
- 2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле одноразовым платком или салфеткой.** Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
- 3. Тщательно мойте руки с мылом и водой** после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
- 4. Не дотрагивайтесь до лица грязными руками.** Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.

- 5. Регулярно дезинфицируйте** телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- 6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь** в качестве приветствия и прощания.
- 7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены** (полотенце, зубная щетка).
- 8. Соблюдайте дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра**, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
- 9. При посещении общественных мест используйте защитную маску и перчатки**, меняя их каждые 2-3 часа.
- 10. В общественном транспорте обязательно используйте средства индивидуальной защиты**, избегайте пользование транспортом в час пик.

## **Как защитить ребенка от коронавируса**

### **Обучите ребенка личной гигиене:**

- правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания; правильно мыть руки и лицо;
- обеспечьте ребенка защитными масками, контролируйте их смену каждые 2-3 часа при посещении мест массового скопления людей (кинотеатры, торговые центры и др.);
- объясните ребенку, что нельзя прикасаться немытыми руками к лицу – глазам, носу, рту.

### **Научите мыть руки**

- **следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно:** после каждого выхода на улицу, посещения туалета, перед приемом пищи, после кашля или чихания;
- **мытьё рук должно продолжаться не менее 40 секунд**, контролируйте намыливание всех поверхностей рук и межпальцевых промежутков;
- при невозможности вымыть руки, **научите ребенка пользоваться кожными антисептиками.**

## **При первых признаках заболевания оставляйте ребенка дома**

- **При первых, даже слабых, признаках болезни** (кашель, насморк, повышенная температура) **оставляйте ребенка дома.** Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.
- **Немедленно обращайтесь к врачу.**

## **Организируйте прогулки и досуг детей**

- **Гулять с детьми** желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
- **При прогулках в парке или во дворе** максимально исключите общение с другими взрослыми и детьми, придерживайтесь расстояния между людьми 1,5-2 м.
- **Перед выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками** к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта, игрушкам и др.
- **После возвращения домой необходимо** обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.
- **Регулярно проветривайте помещение**, где играют дети, **не реже 1 раза в день** проводите влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, обрабатывайте игрушки.

**! Родители сами должны соблюдать правила личной гигиены и стать хорошим примером для детей!**

---





# ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

- 1** Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте.
- 2** Подождите следующий автобус (трамвай, троллейбус), если в подошедшем много пассажиров.
- 3** Используйте медицинские маски при поездке в общественном транспорте.
- 4** Медицинская маска должна плотно прикрывать щеки, нос, рот и меняться каждые 2 часа.  
Не используйте одноразовую маску повторно!
- 5** При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой, после этого сразу ее выбрасывайте.
- 6** Откажитесь от питья и приема пищи в общественном транспорте.
- 7** После поездки в общественном транспорте протрите руки дезинфицирующими салфетками или вымойте с мылом.
- 8** Не прикасайтесь к лицу невымытыми руками.
- 9** Обрабатывайте антисептическими салфетками вещи, которые были с вами вне дома (сумка, мобильный телефон, книга).
- 10** Не занимайтесь самолечением. Только врач может поставить правильный диагноз.
- 11** В случае недомогания не ходите в поликлинику, а вызовите врача на дом.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**



# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



**Постарайтесь реже посещать общественные места.** По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



**Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.** При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



**Попросите своих близких или сотрудников социальной службы** помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



**Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции.** Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



**Часто мойте руки с мылом.** Гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



**Тщательно соблюдайте рекомендации врача** по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.



## **Коронавирусная инфекция. Что важно знать, чтобы защитить себя и учеников. Памятка для педагогов**

**Коронавирусная инфекция** – острая респираторно вирусная инфекция с выраженной интоксикацией и преимущественным поражением дыхательной и пищеварительной систем.

### **Способы передачи коронавирусной инфекции**

- воздушно-капельный - при кашле, чихании, разговоре;
- воздушно-пылевой - с пылевыми частицами в воздухе;
- контактно-бытовой - через рукопожатия, предметы обихода, мобильные устройства, оргтехнику.

### **Симптомы коронавирусной инфекции**

- высокая температура тела, озноб;
- кашель - сухой или с небольшим количеством мокроты;
- одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- повышенная утомляемость, слабость;
- боль в мышцах, боль в горле;
- заложенность носа, чихание;
- головная боль;
- диарея, тошнота, рвота;
- кровохарканье.



### **Как не допустить заражения коронавирусной инфекцией в образовательной организации**

#### ***Общие требования к организации образовательного процесса***

Запрещение проведения массовых мероприятий.

Закрепление за каждым классом кабинета для занятий, за исключением предметов, которые требуют специального оборудования (физика, химия, физическая культура, трудовое обучение и технология, информатика).

Ежедневная бесконтактная термометрия ученикам и сотрудникам на входе перед началом занятий (работы).

Немедленное отстранение от занятий и изоляция учащихся или сотрудников с повышенной температурой или наличием признаков острой респираторной инфекции.

Установление дозаторов с кожными антисептиками на входе, в санитарных узлах, помещениях для приема пищи.

Установление для каждого класса собственного времени начала уроков, перемен и питания.

Дезинфекция учебных помещений во время перемен, по окончании занятий. Обязательная ежедневная уборка помещений с использованием дезинфицирующих средств. Еженедельная генеральная уборка помещений.

Регулярное проветривание учебных помещений во время перемен, рекреаций и коридоров – во время уроков, при отсутствии детей.

Регулярное обеззараживание воздуха в помещениях в соответствии с графиком учебного процесса.

Регулярная дезинфекция обеденных столов, посуды и приборов.

Работа сотрудников столовой (буфета) в масках и перчатках, регулярная смена их не реже 1 раза в 3 часа.

Дезинфекция дозаторов питьевой воды, использование одноразовой посуды для питья.

Обеспечение постоянного наличия мыла, туалетной бумаги в санитарных узлах.

Проведение лекций (бесед, семинаров) по гигиеническому обучению детей по вопросам профилактики респираторных инфекций, сезонного гриппа и коронавируса.

Проведение иммунизации сотрудников против сезонного гриппа.

### ***Соблюдение правил гигиены***

Во время работы используйте защитные маски, меняйте их каждые 2-3 часа.

Поддерживайте чистоту рук - тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с работы, с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

Не дотрагивайтесь до лица грязными руками – старайтесь не касаться рта, носа, глаз, если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.

Регулярно дезинфицируйте телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.

Не контактируйте с людьми, имеющими видимые признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа.

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле одноразовым платком или салфеткой. Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

В транспорте и при посещении общественных мест (торговых центров, кинотеатров, зрелищных мероприятий) обязательно используйте защитную маску и перчатки, меняя их каждые 2-3 часа. Соблюдайте дистанцию не менее 1,5 метра.

Контролируйте состояние здоровья учащихся. Если появились признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа, повышенная температура – немедленно изолируйте учащегося.

При появлении признаков заболевания – оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью. Чем раньше начато лечение, тем выше шанс быстро вылечиться и не распространять инфекцию.





# Внимание!

# Коронавирусная инфекция!

**Коронавирусная инфекция** – острая респираторно вирусная инфекция с выраженной интоксикацией и преимущественным поражением дыхательной и пищеварительной систем.

## Способы передачи коронавирусной инфекции:

- ✓ **воздушно-капельный** – при кашле, чихании, разговоре;
- ✓ **воздушно-пылевой** – с пылевыми частицами в воздухе;
- ✓ **контактно-бытовой** – через рукопожатия, предметы обихода.



## Симптомы коронавирусной инфекции:

- ✓ высокая температура тела, озноб;
- ✓ кашель;
- ✓ затрудненное дыхание, боль в грудной клетке;
- ✓ повышенная утомляемость, слабость;
- ✓ боль в мышцах, боль в горле;
- ✓ заложенность носа, чихание;
- ✓ головная боль;
- ✓ диарея, тошнота, рвота.



## Как не допустить заражения коронавирусной инфекцией?

- **Поддерживайте чистоту рук** - тщательно мойте руки с мылом и водой или пользуйтесь кожными антисептиками после возвращения из школы, с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.



- **Не дотрагивайтесь до лица грязными руками** – старайтесь не касаться рта, носа, глаз. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.
  - **Регулярно дезинфицируйте** телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь – на них могут находиться вирусы.
  - **Не пожимайте руки и не обнимайтесь** в качестве приветствия и прощания – иногда респираторно-вирусные инфекции протекают без явных признаков.
  - **Не контактируйте** с людьми, имеющими видимые признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа.
  - **Закрывайте рот и нос при чихании и кашле** одноразовым платком или салфеткой. Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
  - **Не ешьте из общих упаковок и посуды.**
  - **В транспорте и при посещении общественных мест** (торговых центров, кинотеатров, зрелищных мероприятий) обязательно используйте защитную маску и перчатки, меняя их **каждые 2-3 часа**. Соблюдайте дистанцию не менее **1,5 метра**.
  - **Проветривайте помещения** где занимаетесь или играете каждые 2 часа.
  - **Если почувствовали недомогание** – немедленно сообщите родителям или педагогу. Чем раньше обратитесь за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить.
-

# Я ЗАБОЛЕЛ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

## СИМПТОМЫ COVID-19:

**ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, СУХОЙ КАШЕЛЬ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, ЛОМОТА В МЫШЦАХ, ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ. ВОЗМОЖНЫ ДИАРЕЯ, РВОТА.**

**75 % заболевших переносят новую коронавирусную инфекцию легко и не нуждаются в госпитализации! Особое внимание врачи уделяют пациентам из групп риска.**

### СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОЙ И СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

Температура до 38°C, общая слабость, нет затруднений в дыхании

- позвоните в поликлинику и вызовите на дом врача
  - предупредите своего работодателя
  - много пейте, соблюдайте постельный режим
  - рекомендован прием противовирусных препаратов и витамина С (в соответствии с инструкцией к препарату)
  - следите за температурой и общим самочувствием
  - выполняйте рекомендации врача!
- Не занимайтесь самолечением!**



### СОСТОЯНИЕ ТЯЖЕЛОЕ

Температура не снижается после приема жаропонижающих, возникла одышка, чувство сдавленности в грудной клетке, есть хронические заболевания, возраст старше 65 лет

- расскажите о симптомах врачу, он вам назначит рентген или КТ легких
- если диагностика показала поражение легких более 50%, самочувствие не улучшается - **вызывайте Скорую помощь!**

## ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ:

### • Что делать, если врач не приходит на вызов?

Наберитесь терпения. Если вызов зарегистрирован, терапевт обязательно выйдет к вам на дом. Из-за большого количества пациентов это может занять больше времени.

### • Не смог попасть к врачу в первый день заболевания, как открыть больничный?

Объясните ситуацию работодателю и ждите врача. Открыть больничный задним числом можно по решению врачебной комиссии и главного врача медучреждения.

### • Врач не направляет на анализ на коронавирус и КТ легких?

Лечащий врач самостоятельно определяет необходимость исследований в соответствии с клинической картиной и симптомами. ПЦР на коронавирус делается пациентам из групп риска, КТ легких - только по показаниям при подозрении на развитие пневмонии. По желанию пациент может самостоятельно сдать анализ ПЦР на коронавирус и сделать КТ в платной клинике.

### • Мой тест на коронавирус отрицательный, но симптомы все равно есть, почему?

Если анализ взят на 4-5 день болезни, анализ может оказаться отрицательным или сомнительным. В этом случае врач ориентируется на клиническую картину заболевания.

### • Мне отказывают в госпитализации, что делать?

Решение о необходимости госпитализации принимается лечащим врачом или врачом неотложной помощи. Основными показаниями служат – поражение легких по данным рентгенографии более 50%, возраст старше 65 лет, хронические заболевания (сахарный диабет, артериальная гипертония, сердечно-сосудистые заболевания).



# COVID-19

## ВАКЦИНАЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



1. Люди пожилого возраста в зоне особого риска при заболевании коронавирусной инфекцией. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония и тромбозы различной локализации. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. **Важно сохранить ваше здоровье!**
2. Вакцинация – самый надежный способ защитить вас от тяжелого течения коронавируса и необратимых последствий.
3. Люди пожилого возраста переносят вакцинацию легко, без побочных эффектов. Это связано с особенностями иммунной реакции организма в вашем возрасте.
4. Прививаться можно даже с различными хроническими заболеваниями, главное, чтобы они не были в фазе обострения. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.
5. Помните, что полноценный иммунитет формируется не ранее, чем через 42-45 дней после первой прививки. Продолжайте соблюдать меры безопасности до выработки антител (избегайте скопления людей, носите маску в общественных местах, часто мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком)

## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЬИ!

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



# COVID-19

## Симптомы



**Высокая температура**



**Кашель**



**Головная боль**



**Боли в груди**



**Слабость**

## Как не допустить!

**Чаще мойте руки с мылом.** Это поможет удалить вирусы. Если нет такой возможности – протирайте руки дезинфицирующими салфетками.

**Держись подальше от мест скопления людей.** Старайся поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины.

**Не трогай грязными руками глаза, нос и рот.** Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляешь и чихаешь, прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками. Выбрасывай салфетку сразу после использования.

**Сведите к минимуму контакты.** Не обнимайся, не здороваться за руку! В качестве приветствия помаши рукой или кивни головой.

**Носи медицинскую маску.** Маску надо менять каждые 2 часа.

**Веди здоровый образ жизни.** Если у тебя хороший иммунитет, организм победит инфекцию. Высыпайся, ложись вовремя спать. Ешь больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами.

**Соблюдай личную дистанцию.** Она должна составлять не менее 1 метра.

**Регулярно проветривай свою комнату.** Это эффективный способ борьбы с вирусами.