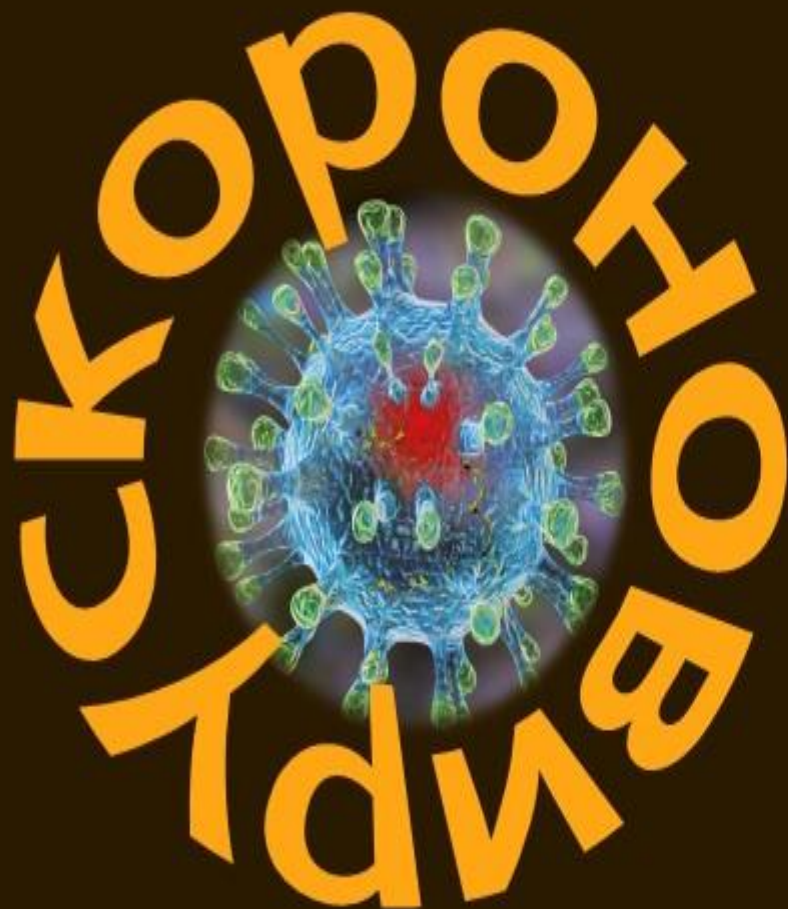


COVID-19

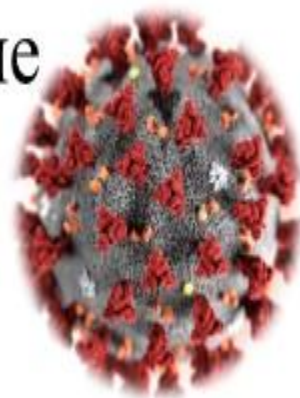


**Предупреждён – значит, вооружён
ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА**

ЧТО ТАКОЕ COVID-19?



COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из открытых вирусов семейства коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане, Китай, в декабре 2019 г. о новом вирусе и вызываемом им заболевании известно не было. Сегодня вспышка COVID-19 **переросла в пандемию**, охватившую многие страны мира





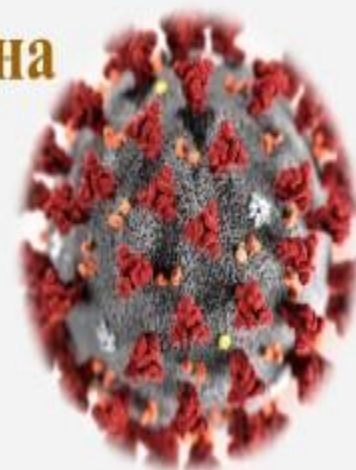
Что такое коронавирус ...



Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства.

Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот

Свое название он получил из-за ворсинок на оболочке, которые по форме напоминают солнечную корону во время затмения.



Способы передачи COVID-19

воздушно-капельным путём

(по воздуху от зараженного к
здоровому).



Коронавирус попадает в организм через слизистые — конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей.

контактно-бытовым путём

(общая посуда, полотенца,
предметы быта, через
рукопожатия, близкий
контакт)



НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ



почтовые
посылки



укусы
комаров



домашние
животные

Как ещё можно заразиться?

- Прикоснувшись к любой твёрдой поверхности или предмету, если там есть вирусы
(стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила)
- Прикасаясь немытыми руками к носу, рту, глазам
- При рукопожатиях, поцелуях и объятиях



В окружающей среде вирусы
остаются живыми дольше 2-х часов!

Симптомы коронавируса



температура



расстройство
пищеварения



затрудненное
дыхание



кашель,
насморк



головная
боль

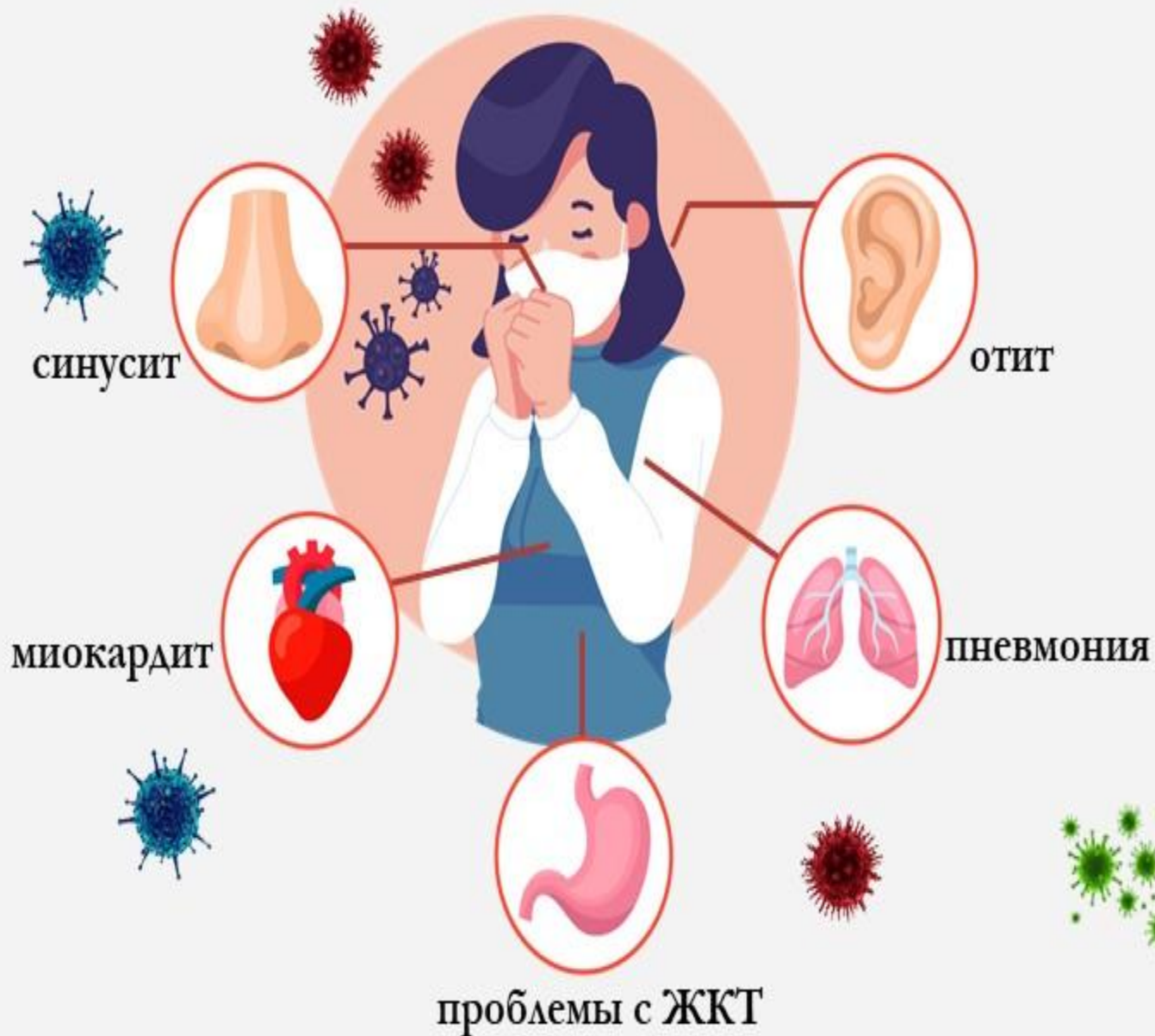


усталость



По симптоматике коронавирус схож с простудой и респираторными заболеваниями.

ОСЛОЖНЕНИЯ



Как избежать заражения COVID-19

1

Правило Регулярно мойте руки

- ❑ Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим средством.
- ❑ Пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- ❑ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства



Зачем это нужно?

Вирус сохраняется

до 8-10 часов



более 10 часов



Как избежать заражения COVID-19



2

Правило Соблюдайте дистанцию в общественных местах

✓ Сохраняйте дистанцию более 1,5 м.



Как избежать заражения COVID-19

3

ПРАВИЛО

Старайтесь не трогать руками глаза, нос и рот



- ✓ Руки касаются поверхностей, на которых может присутствовать вирус.
- ✓ Можно перенести вирус с кожи рук в организм.



4

ПРАВИЛО

Соблюдайте правила респираторной гигиены



есть платок



нет платка

- ✓ При кашле прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя.
- ✓ Выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой.
- ✓ Обрабатывайте руки антисептиком или мойте их с мылом.



Зачем это нужно?

Соблюдайте правила респираторной гигиены

- ✓ Не прикрывайте рот и нос ладонью без платка: иначе руки превратятся в биологическое оружие.
- ✓ Руки касаются поверхностей, на которых может присутствовать вирус.
- ✓ Можно перенести вирус с кожи рук в организм.



5

ПРАВИЛО Ведите здоровый образ жизни

- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Питайтесь правильно.
- ✓ Будьте физически активны





Как избежать заражения COVID-19

ПРАВИЛО



Носите маску



- ✓ При посещении мест массового скопления людей, во время поездок в транспорте.
- ✓ При уходе за больными с ОРВИ.
- ✓ При общении с лицами с признаками ОРВИ.
- ✓ При рисках инфицирования инфекциями, передающимися воздушно-капельным путём.



Как правильно носить маску?



носите маску в
МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТАХ



маска должна плотно прилегать,
закрывать нос и рот



используйте маску
не более 2 часов



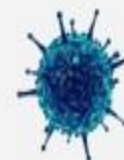
влажную маску
замените на новую



Как правильно носить маску?



2 часа



снимайте маску
за резинки сзади



после снятия маску
сразу утилизируйте



вымойте руки или
продезинфицируйте



Неправильное ношение маски может увеличить риск заболевания!

Как избежать заражения COVID-19



7

ПРАВИЛО При появлении симптомов обращайтесь за медицинской помощью

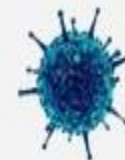
- ✓ При первых симптомах простуды — оставайтесь дома... не заражайте других.
- ✓ При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.



8

ПРАВИЛО Следите за информацией и выполняйте рекомендации

- ✓ Обязательно выполняйте рекомендации специалистов здравоохранения, а также организации, в которой вы учитесь





Закрывайте
рот и нос
при кашле



Избегайте людных
мест и контактов с
больными людьми



Антисептиками
и мылом
мойте руки
и поверхности



Только врач ставит
диагноз,
если заболели,
вызовите врача



Щёки, рот и нос
закрывайте
медицинской
маской



Используйте
индивидуальные
средства личной
гигиены





ДЕЗИНФЕКЦИЯ

В магазинах, транспорте и прочих общественных местах обязательно используйте дезинфицирующие салфетки и антисептическое средство чтобы протереть ручки и детские сидения в продуктовых тележках.



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ!

Дотрагивайтесь до любых поверхностей только тыльной стороной руки – до выключателей света, кнопок в лифте.

МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Делайте это в течении 10 – 20 секунд и / или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее более 60% спирта всякий раз, когда вы возвращаетесь домой из ЛЮБОГО места, где были другие люди.



**НИКАКИХ
РУКОПОЖАТИЙ!**

Используйте другие
способы для
приветствия – кивок
или улыбка.

Предупреждён – значит, вооружён



А главное, берегите себя и своих близких.