

Профилактика коронавируса

Как защититься от коронавируса 2019-nCoV



Коронавирусы это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром и тяжёлый острый респираторный синдром. Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней

- [Правила поведения в условиях эпидемии COVID-19](#)

Симптомы заболевания:

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Как передаётся коронавирус?

- Через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
- При касании любой загрязнённой поверхности, (при этом касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз).

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

- Всегда мойте руки перед едой.

Что можно сделать дома.

- Расскажите детям о профилактике коронавируса. Объясните, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
- Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.
- Часто проветривайте помещение.

МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

КОГДА НАДЕВАТЬ?
Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции. При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.

ВАЖНО!
Специальные склады на маске надо развешивать, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

СКОЛЬКО РАЗ?
Медицинскую маску используют однократно.

ПОМНИТЕ!
В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снижает риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.

КАК?
Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась. Перед каждым заходом на маску ее следует строго вымыть. Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

КАК ЧАСТО?
Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

УТИЛИЗАЦИЯ
Выбрасывайте маску сразу после использования.

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ РУКИ- ТВОЯ ЗАЩИТА

cgon.rosпотреbnadzor.ru

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- Тщательно мойте руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- мойте руки после кашля, чихания, сморкания
- если нет возможности вымыть руки с мылом, используйте антисептический гель
- не трогайте глаза, нос, рот грязными руками
- замыкайтесь физкультурой, высыпайтесь
- в комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривайте!
- надевая медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- избегайте контактов с заболевшими

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- оставайтесь дома (чтобы быстрее поправиться и никого не заразить)

cgon.rosпотреbnadzor.ru

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV

КОГДА

- При контактах с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надевая маску плотно пригнет к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вытисните крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску

ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ СВОЙ РОТ И НОС

cgon.rosпотреbnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ? ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА

cgon.rosпотреbnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ МАСКУ!

cgon.rosпотреbnadzor.ru