

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**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**

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек кашляет или чихает рядом с вами, капельки слюны его рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на продукты и поверхности, к которым вы прикасаетесь.



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



Редко посещайте общественные места (магазины, аптеки, кафе, банки)



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в час пик



Часто мойте руки с мылом (по сле кашле, чихания, посещения туалета, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте руками лицо (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 ее сразу после использования



Приготовьте необходимые антисептические салфетки и предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (булочки, телефоны, книги и др.)



Подготовьте заранее или используйте специальную службу помощи с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



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



Если у вас появились симптомы, а вы все же выехали в поездку за рубеж в последние 2 недели, обязательно сообщите об этом врачу, он назначит анализы на новую коронавирусную инфекцию



Если один из ваших знакомых из-за болезни не может прийти на встречу – отправьте в нашу группу контакты, чтобы избежать обращения за медицинской помощью

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

# COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

### ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции — времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

### ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

**COVID-19****ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ  
МЕЖДУ СИМПТОМАМИ  
КОРОНАВИРУСА COVID-19,  
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

<b>СИМПТОМЫ</b>	<b>КОРОНАВИРУС</b>	<b>ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	<b>ГРИПП</b>
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет