



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА



Мойте руки

Всегда мойте руки: когда приходите на работу или возвращаетесь домой.
Для профилактики так же подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы



Избегайте больших скоплений людей

Избегайте ненужных поездок и не ходите в места массового скопления людей



Соблюдайте дистанцию

На улице старайтесь держаться на расстоянии 2 метров от окружающих



Не трогайте лицо руками

Не подносите руки к носу и глазам.
Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку.
Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком



Используйте медицинскую маску

В общественных местах надевайте маску (или пользуйтесь другими подручными средствами защиты). Маску необходимо менять каждые 2 часа

COVID-19

**ПРАВИЛА
ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ**

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ 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

ГРИПП

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА**
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ**
- ВОЛЬ/ЖОЖЕНИЕ В ГОРЛЕ**
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ**
- СЛАВОСТЬ**
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАСТОРШЕСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, РИНОС)**
- ВОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВЛИВ ОСТРУГО РЕА НА СВЕ**

ПРОФИЛАКТИКА

- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ**
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**
- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**
- ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕПЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ**
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНОЮ УБОРКУ**
- ПРОВОЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЯ**

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-летнего возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок ("Принцип Минздрава России от 21.04.2014 № 120н (ред. от 16.06.2014) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям»)

Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ ВАЖНО соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом **как можно чаще**, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. **Категорически нельзя** заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

Основные симптомы

- ✚ Повышение температуры, кашель;
- ✚ Головная боль;
- ✚ Ломота в теле;
- ✚ Заложенность носа;
- ✚ Боль в горле;
- ✚ Озноб;
- ✚ Чувство усталости.



Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания



Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте



Носите медицинскую маску (марлевую повязку)



Регулярно после посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их специальным средством для обработки рук, промойте нос теплой водой



Осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении



Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность)