

COVID-19

Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

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, банки).



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.



Чаще 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 ее 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 старайтесь не посещать 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.



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!

ПАМЯТКА

по профилактике КОВИД-19 для учащихся и родителей (законных представителей)

ПАМЯТКА по предупреждению инфицирования Covid-19 для школьников

Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;

Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;

Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;

Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;

Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски – в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;

При возникновении симптомов Ковид-19 (повышенная температура – выше 37,2°; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах, боль в горле; заложенность носа, чихание) оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.

COVID-19

КОРОНАВИРУС –
это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ!

- Воздушно-капельным путем при чихании и кашле!
- Контактным путем!

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ!

- Чаще мыть руки!
- ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ
- Использовать медицинские маски!

СИМПТОМЫ

ТЕМПЕРАТУРА (90%)	КАШЕЛЬ (80%)
БОЛЬ В ГРУДИ (50%)	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (8%)
СЛАБОСТЬ (44%)	БОЛЬ В ГОРЛЕ (2%)
ДИАРЕЯ (2%)	КРОВОКАРХАНИЕ (5%)

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД составляет 2-14 дней!

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ - НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ПАМЯТКА родителям по профилактике коронавирусной инфекции

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.

Способы передачи коронавирусной инфекции:

- * воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- * воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- * контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы коронавирусной инфекции:

- * высокая температура тела (выше 37,2°);
- * кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- * одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- * повышенная утомляемость;
- * 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. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля 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. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Дезинфицируйте гаджеты, 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. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания

9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.
12. Не допускайте самолечения.
13. В случае отсутствия ребенка в школе по причине плохого самочувствия (даже в течение 1 дня), вы обязаны предоставить справку от врача, что учащийся здоров и может приступить к занятиям.

БОЛЕЙТЕ ДОМА при первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура), оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

При обращении за медицинской помощью на территории Санкт-Петербурга информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, мидии



ограничить посещения культурно-массовых мероприятий



при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения!



употреблять только термически обработанную пищу, бутербродную еду



мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, схожие на простуду или грипп

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
НАЦИОНАЛЬНОЙ
Гигиены

16+