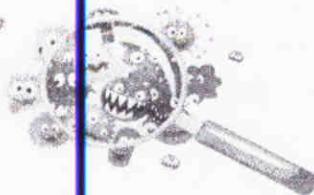




ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ 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 ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:



- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ

- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА

МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ

ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ

ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ

В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!

НАДЕСЯЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ

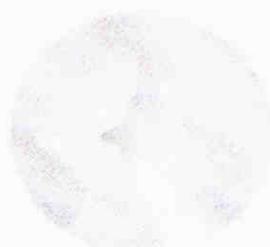
ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

ОСТАВАЙСЯ ДОМА

(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)



Профилактика коронавирусной инфекции

Тщательно мойте с мылом
после посещения улицы и перед
каждым приемом пищи

Не касайтесь грязными руками
глаз, рта и слизистых

Используйте медицинские маски
(меняйте каждые 2 часа)

Избегайте близкого контакта
с людьми, у которых имеются
симптомы заболевания

Избегайте посещения мест
массового скопления людей

Уточняйте эпидемиологическую
обстановку при планировании
путешествия

**При появлении первых
признаков ОРВИ
не допускайте самолече-
ния!
Сразу обратитесь
за медицинской помощью
в лечебные учреждения.**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

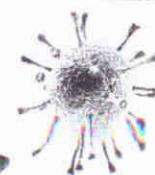
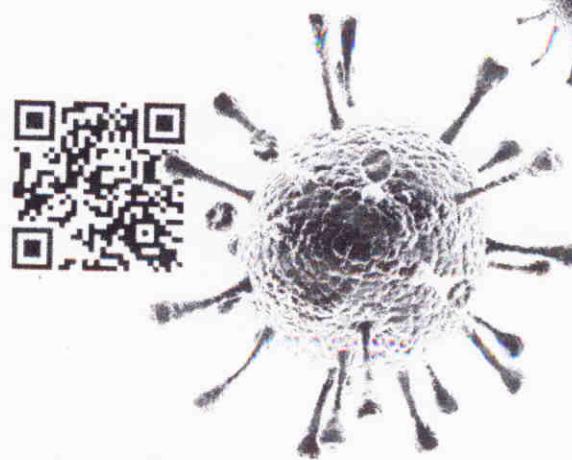


ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ФЕДЕРАЦИИ
РОССИЙСКОЙ

ГБУЗ ВО «ОЦЛФКИМ»
Центр медицинской профилактики

Статистику заражения коронавирусом

в Вашем регионе или стране,
где вы планируете отдых,
можно проследить на онлайн-карте
распространения коронавируса



КОРОНАВИРУС ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ о заболевании



Материалы составлены на основании
временных методических рекомендаций
«Профилактика, диагностика и лечение
новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)»
Минздрава России (от 03.02.2020)



волонтеры-медики.рф

КОРОНАВИРУС

– это возбудитель острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

2–14
СУТОК

Инкубационный период

2 часа – 3 дня

Устойчивость вируса
во внешней среде

Как передаётся вирус?

 Воздушно-капельным путем
(при кашле, чихании, разговоре)

 Воздушно-пылевым путем
(через воздух, содержащий зараженные возбудителем частицы жидкости/пыли)

 Контактным путем
(продукты питания, предметы обихода)

Чем опасен коронавирус?

- **быстро прогрессирующие заболевания нижних дыхательных путей**
- **сепсис и септический шок**
- **пневмония**
- **острая дыхательная недостаточность**
- **острый респираторный дистресс-синдром**

Симптомы коронавируса

заложенность носа	<input type="checkbox"/>	головная боль
чихание	<input type="checkbox"/>	боль в горле
кашель	<input checked="" type="checkbox"/>	одышка
(сухой или с небольшим количеством мокроты)		
боль	<input type="checkbox"/>	ощущение тяжести в грудной клетке
в мышцах		
бледность	<input type="checkbox"/>	повышение температуры, озноб
диарея / тошнота / рвота	<input type="checkbox"/>	повышенная утомляемость

При любом из вышеперечисленных недомоганий, незамедлительно обратитесь к врачу!

Тяжелое течение заболевания, а также летальные исходы наблюдались у пациентов, исходно имеющих хронические болезни на фоне сахарного диабета, гипертензии, атеросклероза и пр.

41 ГОД

Средний возраст заболевших

Осложнения



отит



менинго-энцефалит



пневмония



синусит



проблемы с ЖКТ у детей



миокардит