



① Намочите



② Намыльте
МЫЛОМ



③ Потрите



⑤ Вытрите
руки



④ Сполосните

Руки, даже если они
выглядят чистыми,
могут быть загрязнены
болезнетворными
микроорганизмами



ГБУЗ «Волгоградский областной центр
медицинской профилактики», Волгоград



доступно в
Google Play

Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ —

острое инфекционное вирусное заболевание

с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, животные



ограничить посещение культурно-массовых мероприятий



ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ В МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, НЕ ДОПУСКАТЬ САМОЛЕЧЕНИЯ!



употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду



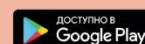
мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



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



ГБУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Коронавирус нового типа передается от человека к человеку при близком контакте: когда люди говорят, чихают или кашляют. Используйте медицинскую маску, чтобы обезопасить себя от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



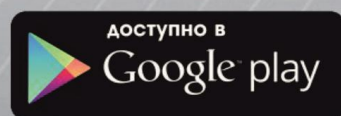
Маска — не гарантия стопроцентной защиты организма. Она помогает снизить риск заражения и предотвратить распространение вируса.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

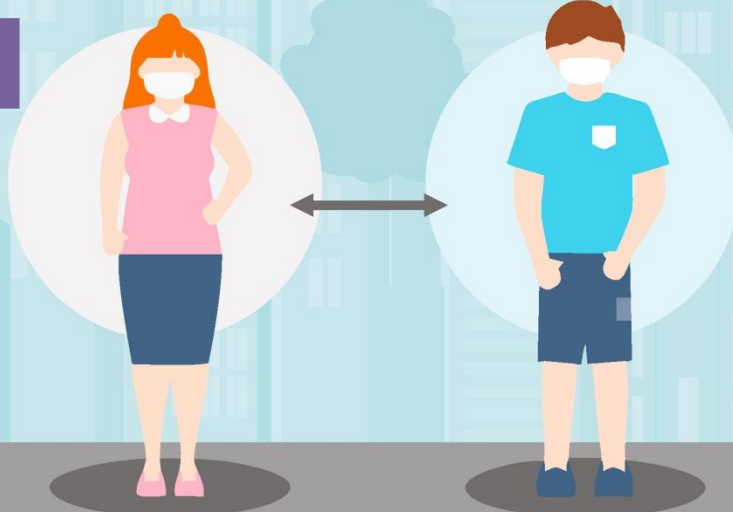
ПАМЯТКА ДЛЯ СОТРУДНИКА

- Проводите больше времени на свежем воздухе;
- Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа;
- Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку;
- Сократите посещение мест с большим скоплением людей;
- Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами;
- Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей;
- Избегайте предметов общего пользования;
- Не касайтесь руками лица;
- Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения людных мест;
- Следите за режимом сна и бодрствования;
- Занимайтесь спортом или хотя бы делайте по утрам 10-минутную гимнастику;
- Больше отдыхайте и избегайте стрессов;
- Употребляйте много жидкости;
- Сократите количество сладкого и мучного (бактериям нужен сахар для размножения)



ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ COVID-19

Соблюдай
социальную дистанцию



РАССТОЯНИЕ 1,5 М ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

НОСИ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

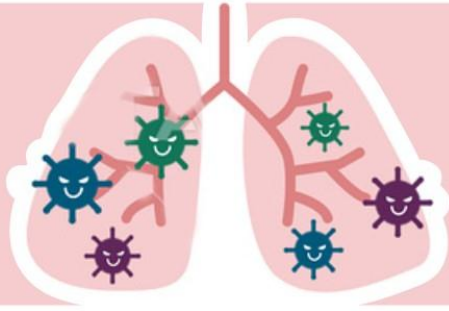


ВАЖНО, ЧТОБЫ МАСКА ЗАКРЫВАЛА РОТ И НОС
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ ДРУГИХ.
ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ИНФИЦИРОВАННЫМИ И НЕ ИМЕТЬ СИМПТОМОВ БОЛЕЗНИ.



доступно в
Google play





Внебольничная пневмония (памятка для населения)

Это острое заболевание, вызванное вирусами, бактериями или грибами, возникшее вне стационара и передающееся воздушно-капельным путем.

Факторы риска: стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания, длительное нахождение в помещении с работающим кондиционером.

При пневмонии общее состояние может быть не тяжёлым, без повышения температуры, **но проявления лёгочной недостаточности - одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита - должны Вас насторожить.**



**Необходимо незамедлительно
обратиться к врачу.
Не занимайтесь самолечением!**

Профилактика:

- как можно чаще мойте руки и промывайте носовые ходы солевыми растворами;
- во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, а не руками;
- чаще производите профилактическую очистку фильтров кондиционера.

