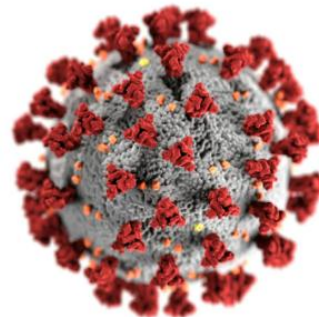


## **Инструкция по профилактике новой коронавирусной инфекции**

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея



### **7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:**

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

### **5 ПРАВИЛ при подозрении на коронавирусную инфекцию:**

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

## Наденьте маску — защитите себя от гриппа и ОРВИ

В преддверии сезонного подъёма заболеваемости гриппом и другими респираторными вирусными инфекциями Роспотребнадзор напоминает о **целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.**

**Вирусы гриппа передаются** от человека к человеку преимущественно **воздушно капельным путём, через микрокапли респираторных выделений**, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей людей, которые находятся рядом с вирусовыделителем.

Также, **заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.**

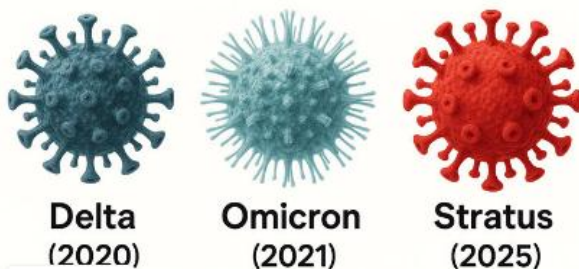
Использование **одноразовой медицинской маски предотвращает попадание** в организм здорового человека **капель респираторных выделений**, которые могут содержать вирусы, через нос и рот. Надевайте маску, когда ухаживаете за больным гриппом членом семьи.

**Если у вас имеются признаки респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.**

Носите маску, когда находитесь в людных местах, во время сезонного подъёма заболеваемости гриппом.

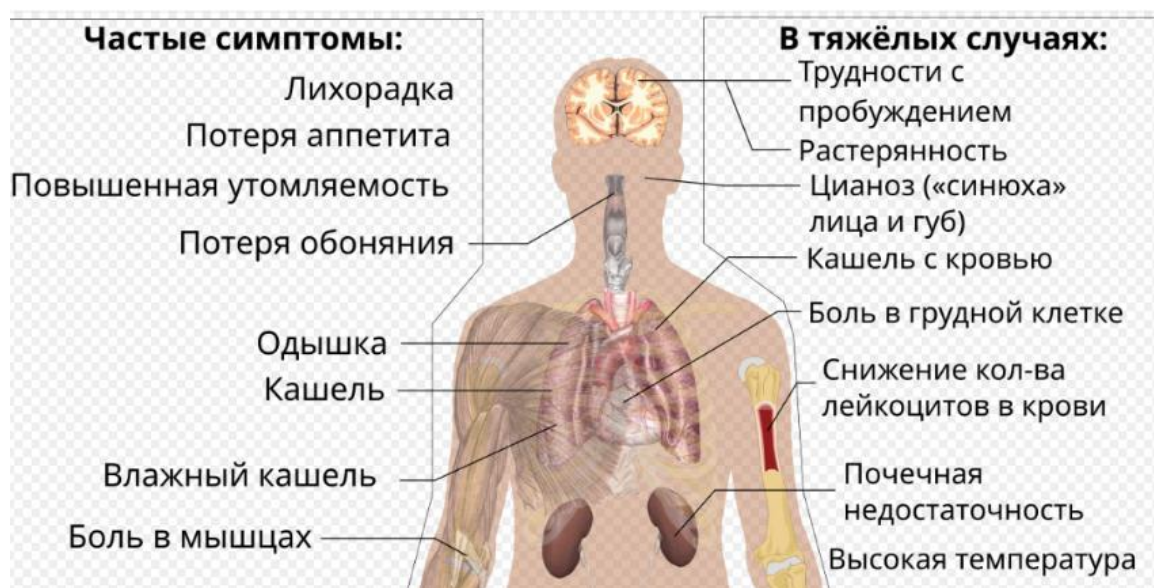
**Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 3 часа или чаще. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую. После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.**

**Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании — безопасный и эффективный метод профилактики заболевания и предотвращения распространения гриппа.**



## Стандартные рекомендации ВОЗ для широких слоев населения для снижения риска коронавирусной инфекции:

- Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой — сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
- Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;
- При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;
- Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.



**Пневмония — воспаление лёгких (лёгочной ткани) инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол.**



**Внебольничная пневмония (ВП) — острое заболевание,** которое возникает вне стационара, **сопровождается симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка).** ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

**Одним из направлений профилактики ВП**

является **иммунизация населения против пневмококковой, гемофильной инфекции и гриппа**. Вакцинация против пневмококковой, гемофильной инфекций и гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок, которые доступны для детей и взрослых.

Кроме этого **необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться и незамедлительно обращаться к врачу при первых признаках заболевания**.

С учетом **сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, комплекс профилактических мероприятий**, который применяется в настоящее время против COVID-19, **актуален для всех респираторных заболеваний, в том числе для внебольничной пневмонии**.

В настоящее время, учитывая сезонный рост заболеваемости и сохраняющуюся угрозу распространения COVID-19, **особенно важно уделить внимание мерам профилактики ОРВИ и пневмонии**.

#### **Основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии:**

1. Своевременная вакцинация от пневмококковой, гемофильной, новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
2. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа.
3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе.
4. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
5. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
6. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.
7. Необходимо соблюдать гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.



# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

## ПРАВИЛО 1

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ;  
ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ  
БЫТОВЫМИ МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

**Гигиена рук** – важная мера профилактики распространения гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей** (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## ПРАВИЛО 2

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путём (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние **не менее 1,5 метра** друг от друга.

**Избегайте трогать руками** глаза, нос или рот. Коронавирус и другие респираторные заболевания распространяются этими путями.

При кашле, чихании **следует прикрывать** рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая **излишних поездок** и посещений людных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## ПРАВИЛО 3

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ  
МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает **ношение масок**, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально. **Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:**

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не трогать поверхности маски при снятии, если вы её коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую и сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует выбросить.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску нужно немедленно снять. После этого необходимо тщательно вымыть руки.

## ПРАВИЛО 4

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровый образ жизни** повышает сопротивляемость организма к инфекции. ЗОЖ включает в себя полноценный сон, рациональное питание и физическую активность.

## ПРАВИЛО 5

ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ  
ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ, ОРВИ,  
КОРОНАВИРУСОМ

- **Оставайтесь дома** и обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.





# ВАКЦИНАЦИЯ ПОДРОСТКОВ ОТ КОРОНАВИРУСА

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКЕ

- добровольная и бесплатная;
- **прививаются дети от 12 до 17 лет**, исключительно с согласия родителей и после приёма у педиатра;
- проводится препаратом «Спутник М» – «младший брат» вакцины «Спутник V» (дозировка в 5 раз меньше!);
- после вакцинации следует 1-2 дня избегать значительных физических нагрузок.



## ПЛЮСЫ ВАКЦИНАЦИИ

**КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ:** чтобы остановить пандемию, необходимо привить не менее 80% населения.

**ОПТИМАЛЬНАЯ ЗАЩИТА:** вакцинация предупреждает заболевание ковидом, а в случае заражения, облегчает течение болезни.

**БЕЗОПАСНОСТЬ:** прививка хорошо переносится организмом; возможны лишь кратковременные побочные реакции.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Гиперчувствительность** к какому-либо компоненту вакцины; тяжелые аллергические реакции;
- Острые инфекционные и неинфекционные **заболевания**; обострение хронических болезней.

**БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ  
И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**





# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

- Вирусы очень малы, мы не сможем увидеть их 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 твёрдой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила).
- Прикасаясь невымытыми руками ко рту, к носу, глазам.
- При рукопожатиях, поцелуях и объятиях.



## В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ 2-Х ЧАСОВ!

- высокая температура
- головная боль, усталость
- кашель, чихание

### СИМПТОМЫ

- заложенность носа или насморк
- першение и боль в горле
- покраснение глаз

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

### СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой и после туалета.
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания.
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй антисептический гель.
- Не трогай глаза, рот, нос грязными руками.
- Занимайся физкультурой, высыпайся.
- Проветривай комнату: там всегда должен быть свежий воздух.
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте.
- Избегай контактов с заболевшими.



### КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить!

# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ +



## ВАЖНО

Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

1

Закрепите маску так, чтобы она плотно **закрывала рот**, нос и подбородок.

2

Использованную маску необходимо **сразу выбросить** в мусорное ведро.

3

Не стоит носить маску **на свежем воздухе**.

4

После ухода за больным маску надо снять и сразу выбросить; **не надевайте её повторно**.

5

Снимать маску следует **за ушные петельки**. Если затронули поверхность, тщательно вымойте руки с мылом.

6

Если маска **стала сырой**, её надо немедленно сменить на новую и сухую.

7

Меняйте маску **каждые 2 часа**.

8

Надевать маску нужно **цветной стороной наружу**.

9

**Не кладите** использованную маску в карман или сумку.

## ГДЕ НАДО НАДЕВАТЬ МАСКУ

При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк.

В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте).

При уходе за больным.



# О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ **КОРОНАВИРУСА**

## Методика мытья рук

1. Снимите украшения, закатайте рукава.
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Тщательно намыльте руки.
4. Промойте их с тыльной стороны.
5. Промойте места между пальцами.
6. Отдельно промойте большие пальцы.
7. Промойте складки и кожу под ногтями.
8. Растирайте центр ладоней.
9. Обильно ополосните.
10. Просушите руки полотенцем.



## КОГДА МЫТЬ РУКИ

### ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

### ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

# Расскажи мне про ковид

## Ты можешь сразиться с вирусом!

- **Мой руки** перед едой, после туалета и вернувшись с улицы. Когда моешь руки, пой свою любимую песенку.
- Во время кашля и чихания **прикрывай рот** локтем.
- **Помогай своей семье** с домашними делами.
- Попроси взрослого, которому ты доверяешь, **ответить на твои вопросы**, поделись с ним своими переживаниями.
- **Старайся не трогать лицо** грязными руками, никого не обнимать и не целовать
- Если почувствуешь себя плохо, не переживай, расскажи об этом взрослым, **отдохни несколько дней**. Это поможет тебе снова почувствовать себя здоровым!

Если каждый сделает всё возможное, чтобы оставаться здоровым, то окружающие тоже будут здоровыми!

## Что такое COVID-19?

- Это новый **микроб**, все называют его коронавирусом
- Он **заражает** людей как вирус гриппа
- Больше всего он любит путешествовать от человека к человеку в мельчайших **каплях**, которые образуются, когда люди говорят, чихают и кашляют
- Иногда во время путешествий он делает **остановки** на телефонах и дверных ручках
- Вирус очень **не любит мыло**, поэтому, когда ты моешь руки, он обижается и убегает

