

7 шагов 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:

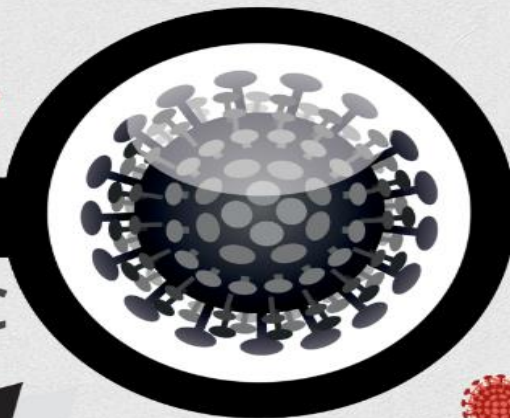
1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, 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.

2019-nCoV

КОРОНАВИРУС



СИМПТОМЫ

- ЖАР
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- НАСМОРК
- ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ



ЧЕРЕЗ ВОЗДУХ



ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ

ПРОФИЛАКТИКА



ГИГИЕНА РУК



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ



ОГРАНИЧЕНИЕ ПУТЕШЕСТВИЙ

ГРУППЫ РИСКА

- МЛАДЕНЦЫ
- ПОЖИЛЫЕ
- ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ИММУНИТЕТОМ

ОПАСНОСТЬ

- ОТСУТСТВИЕ ВАКЦИНЫ
- ТЯЖЁЛЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ (ПНЕВМОНИЯ)
- ДЛИННЫЙ БЕССИМПТОМНЫЙ ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД (ДО 14 ДНЕЙ)

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ -
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ**

egon.rospotrebnadzor.ru



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции. При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.



ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу



СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно



КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу



КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую



УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования



ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

Горячая линия по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции.

В связи с продолжающейся угрозой завоза и распространения коронавирусной инфекции из стран, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV), Управление Роспотребнадзора по Тюменской области рекомендует гражданам, проживающим на территории Тюменской области и вернувшимся из Китайской Народной Республики, Исламской Республики Иран, Республики Корея, Итальянской Республики, Федеративной Республики Германии, Французской Республики, Королевства Испании и из других стран с зарегистрированными случаями новой коронавирусной инфекции, передавать сведения о месте и датах пребывания, возвращения, контактную информацию на «горячую линию» Управления Роспотребнадзора по Тюменской области и «горячую линию» Департамента здравоохранения Тюменской области для своевременной организации медицинского наблюдения на срок 14 календарных дней.

Управление Роспотребнадзора по Тюменской области напоминает о необходимости соблюдения правил личной гигиены: часто мыть руки водой с мылом, использовать дезинфицирующие средства для рук, особенно находясь в людных местах, аэропортах и другом общественном транспорте; не касаться рта, носа и глаз немытыми руками; регулярно очищать поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего пользования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни). При появлении любых симптомов ОРВИ – оставайтесь дома и вызовите врача.

Роспотребнадзор рекомендует воздержаться от поездок в страны с неблагоприятной эпидемической обстановкой по новой коронавирусной инфекции.

Ситуация по коронавирусной инфекции находится на особом контроле Управления Роспотребнадзора по Тюменской области.

Телефон «горячей линии» Управления Роспотребнадзора по Тюменской области: **8 904 4 92 92 30**.

Телефон «горячей линии» Департамента здравоохранения Тюменской области: **8(3452) 68-45-65, 8-800-250-30-91** (звонок бесплатный).