

КОРОНАВИРУС. ЧТО НАДО ЗНАТЬ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРЕ
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при котором отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

СИМПТОМЫ

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливание

Озноб, чувство помыты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

ОСЛОЖНЕНИЯ

Менингоэнцефалит

Отит

Синусит

Миокардит

Пневмония

Проблемы с ЖКТ (у детей)



КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые чихают и кашляют



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

КАСАЕТСЯ
КАЖДОГО

1 Дышите правильно - носом, а не ртом. Слизистая носа - главный барьер на пути вирусов и микробов.



2 Перед выходом из дома смазывайте нос оксолиновой мазью, её эффективность при профилактике - около 45%.

3 В транспорте носите маску или хотя бы прячьте нос в шарф.



4 Чаще мойте руки - на них также оседают вирусы, а, поднося руки к лицу, вы переносите их прямо в нос или рот.

5 В офисе чаще проветривайте помещение - это резко снижает концентрацию вирусов в воздухе.



6 По возвращении домой промойте нос водой или раствором морской соли.

**ОРВИ
ГРИПП
ПРОФИЛАКТИКА**

Оставайтесь дома, если Вы заболели!
Не ходите на работу. Не водите детей в школу. ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа

Регулярно проветривайте помещение

Избегайте мест массового скопления людей!

Не трогайте лицо немытыми руками!

Регулярно мойте руки!

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

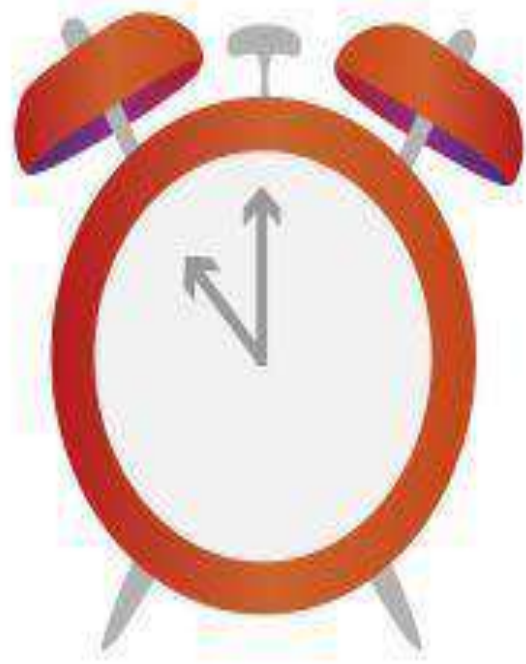
Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!

Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

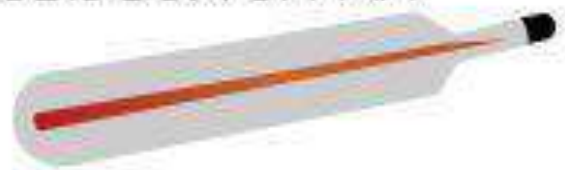
Больной! Надевай маску для защиты здоровых

<http://stomik.com>



**ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?**

**#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА**



СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ШКОЛ НА РЕШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ*



ОГРАНИЧЬТЕ ОБЩЕНИЕ

с людьми, находящимися в зоне риска
тяжелого течения заболевания:
люди старше 60 лет,
страдающие хроническими заболеваниями,
с ослабленной иммунной системой и беременные

Защищаем себя!

Соблюдаем гигиену и поднимаем иммунитет



поддерживайте
чистоту рук,
используйте
антисептические
средства



старайтесь
не касаться рта,
носа, глаз
используйте мы
содержащий 70-
% этанола



когда кашляете
или чихаете,
используйте
одноразовые салфетки
или используйте локтевую
защиту



не ешьте
из общей
упаковки



старайтесь
не касаться
поверхностей
в общественном
транспорте, на улице



чаще
проветривайте
помещения

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 немывтыми 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!

Коронавирус. Что надо знать



Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит



Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Коронавирусная инфекция. Что надо знать

- **Коронавирусы** - острое вирусное заболевание, при котором отмечается ярко выраженная интоксикация организма с преимущественным поражением дыхательной системы
- **Резервуар и источник инфекции:** больной человек или животное
- **Механизм передачи:** воздушно-капельный (выделение вируса при кашле, чихании разговоре), контактный и фекально-оральный.
- **Инкубационный период:** от 2 до 14 суток, чаще 2-7 суток
- **Период заразности:** весь инкубационный период, в том числе при отсутствии симптомов

Симптомы

Головная боль
Повышение температуры тела
Кашель
Заложенность носа
Озноб, ломота в теле



Осложнения

Менингоэнцефалит
Пневмония
Миокардит
Отит
Синусит

Как снизить риск заражения –

- Мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест
- Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают
- Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия

При первых симптомах заболевания, срочно обращайтесь к врачу

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (пикорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вышитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕПЬЗЯ

- повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КВАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА

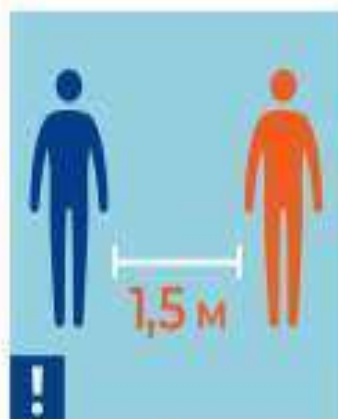
СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ

В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ

Меняйте ее каждые 2 часа



ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ

Исключите рукопожатия, объятия и поцелуи



ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ

Избегайте касаний предметов и поверхностей

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



РАССКАЖИ МНЕ ПРО КОВИД!



COVID-19

ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...



ЧТО ТАКОЕ COVID-19?

• ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ
НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



• 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



• ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО,
ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ
РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ
И УБЕГАЕТ

egon.rospotrebnadzor.ru



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
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ
ПО ВИДЕОСВЯЗИ
- ПОМОГАЙ СВОЕЙ СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ
- ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ,
ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПОДЕЛИСЬ С НИМ
СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ



ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ,
ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО
ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ
ЗДОРОВЫМИ



- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО
ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С
ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ
ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ
И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ
ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

ВАЖНО:

- Тщательно мойте руки с мылом
- Пользуйтесь антисептиками
- Избегайте людей с симптомами болезни
- Ограничьте посещение мест массового скопления людей
- Увлажняйте слизистую оболочку носа
- Пейте только бутилированную воду, ешьте термически обработанную пищу
- Используйте маски

ПОЧУВСТВОВАЛИ НЕДОМОГАНИЕ? САМОЛЕЧЕНИЮ – НЕТ. СРАЗУ К ВРАЧУ!



Итак, впереди каникулы – чудное время, которое так ожидаемо каждым школьником... от первоклассника до выпускника. Это славные деньки, когда нет учебы и, соответственно, отсутствует необходимость просыпаться по будильнику рано, идти в школу и учиться.

Но, как ни странно, на каникулах тоже следует кое о чем позаботиться. И речь, безусловно, не об учебе... а о **БЕЗОПАСНОСТИ**

БЕЗОПАСНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

В ПЕРИОД

КАНИКУЛ



ДОРОГА

Проезжая часть дорог — особая опасность для маленьких пешеходов. Переходите улицу строго на разрешающий (зеленый) свет светофора или по пешеходному переходу (наземный, подземный).
Автобус обходите сзади.



ИГРЫ

Категорически не рекомендуется играть обок железной дороги или проезжей части, а также ходить на пустыри, заброшенные здания, свалки и в темные места.
Не гладьте и тем более не дразните бездомных животных.



НЕЗНАКОМЦЫ

Не садитесь в машину и не вступайте в общение с незнакомым человеком на улице; (он может быть преступником или хулиганом и нанести вред).
При необходимости обращайтесь к ближайшему сотруднику полиции или охраны.
Не демонстрируйте свой мобильный телефон или деньги в людных местах.

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА 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 ЕЩЕ 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