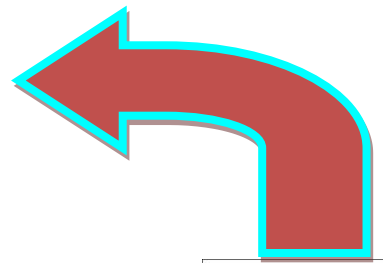
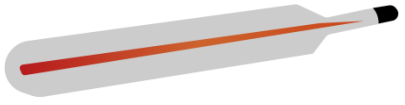


ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



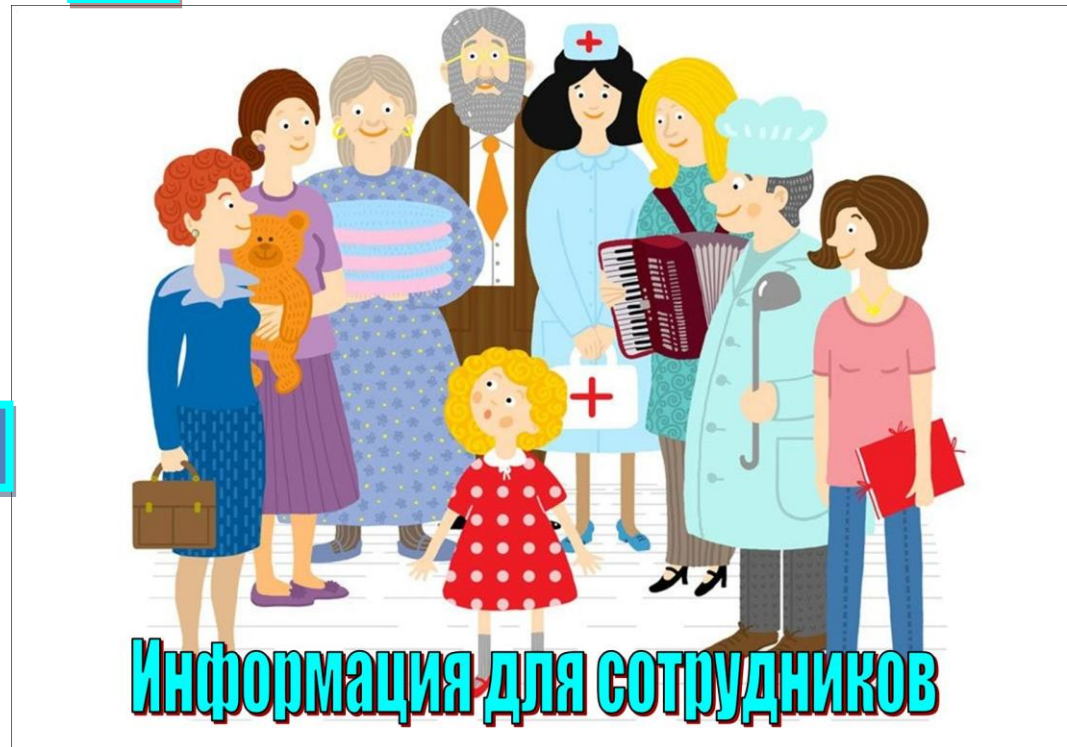
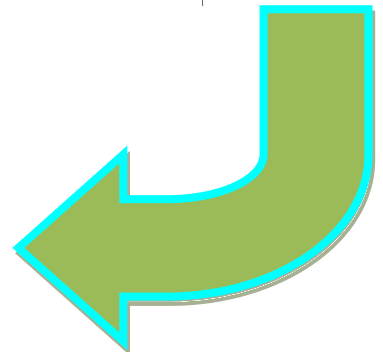
ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА



Информация для сотрудников

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

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

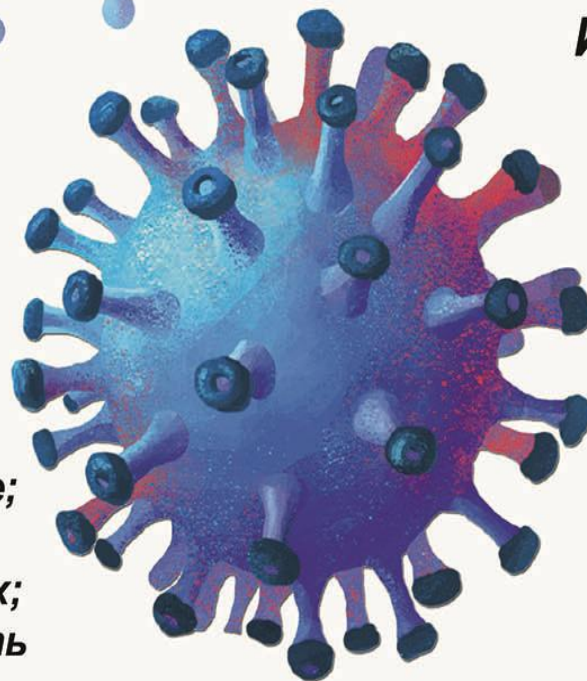
ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



- воздушно-капельным путем;
- воздушно-пылевым;
- контактным путём

СИМПТОМЫ

- повышение температуры, озноб;
- кашель, одышка;
- ощущение тяжести в грудной клетке;
- заложенность носа, чихание;
- головная боль, ломота в конечностях;
- повышенная утомляемость, слабость
- бледность кожи



ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



длится
от 2 до 14 дней
чаще 2-7 суток

ВАЖНО

Вернувшись с территории, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции, необходимо позвонить в поликлинику по месту жительства.

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

меры предосторожности



Носить медицинскую маску
Менять ее каждые два часа



Часто мыть руки с мылом, проветривать помещение



Есть термически обработанную пищу



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Избегать места большого скопления людей



Не трогать лицо руками



Отказаться от поездок за пределы РФ

! При любом недомогании срочно обратитесь в поликлинику по месту жительства !

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ АНТИСЕПТИКОМ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА



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.

✓ 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.

✓ 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.

✓ КАК ЧАСТО?

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

✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

✓ 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.



ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.

2



Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.

3



Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.

4



Старайтесь не использовать общественный транспорт.

5



Если выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.

6



Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их для того, чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.

7



Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.

8



При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладоши или в воздух.

9



Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфицируйте руки.

10



Мойте руки каждый раз, когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.

11



Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!

12



Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).



ПРОТОКОЛЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.

2



Снимите обувь!

3



Продизенфицируйте лапы своего питомца, если были на улице с ним.

4



Стирайте при температуре более 60°.

Сразу же снимите всю одежду, и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.

5



Оставляйте сумки, ключи, кошелек и т.д. в коробке у входа.

6



Ладони, запястья, лицо, шея и т.д.

Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела, которые были не закрыты.

7



Продизенфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.

8

Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорка-жавель-лехия-белизна и т.д.) на 1 литр воды и обрызгать все поверхности



Не забудьте надеть перчатки

Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой, прежде, чем положить на места.

9



Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.

10



Запомните, что невозможно продезинфицировать всё, главное минимизировать источники опасности.

Техника мытья и антисептической обработки рук

каждое движение повторяется не менее 5 раз



1

Тереть ладонью
о ладонь

2

Правая ладонь
по тыльной
стороне левой
руки и наоборот

3

Тереть
внутренние
поверхности
пальцев
движениями
вверх и вниз

4

Тереть
тыльной
стороной
пальцев
по ладони
другой руки

5

Тереть
пальцы
круговыми
движениями

6

Поочередно,
круговыми
движениями
тереть ладони

ЖИВУЧЕСТЬ КОРОНАВИРУСА НА РАЗЛИЧНЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ

Пластик:
5 дней



Алюминий:
2-8 часов



Хирургические
перчатки:
8 часов



Бумага:
4-5 дней



Сталь:
48 часов



Стекло:
4 дня



Дерево:
4 дня

