

Предосторожности, которые помогут защититься от коронавируса!

При появлении первых респираторных симптомов незамедлительно обратиться за медицинской помощью на дому без посещения медицинских организаций.

Соблюдать требования медицинских работников о нахождении в режиме изоляции на дому.

Мыть руки, и не только перед едой

Мыть руки следует: после посещения общественных мест; общественного транспорта; по возвращении домой; после туалета; после общения с животными, их едой и отходами; до, во время и после приготовления еды; перед едой; до и после контакта с больными или их вещами; до и после обработки ран; после уборки или выбрасывания мусора; после кашля или чихания. Если у вас нет возможности помыть руки водой с мылом, можно использовать спиртосодержащий препарат.

Между тем регулярное выполнение этой простой процедуры может сократить число заболеваний, в том числе и инфекционных.

Не трогать лицо

Важно не допустить попадания бактерий и вирусов на слизистую, поэтому лучше не прикасаться руками к носу, рту, не тереть глаза грязными (то есть не только что вымытыми) руками. Заодно лучше не трогать волосы, бороду, усы.

Безопасно чихать и кашлять

При чихании или кашле необходимо прикрывать нос и рот бумажной салфеткой, после использования ее необходимо сразу выбросить в мусорную корзину с крышкой и вымыть руки. Если под рукой нет салфетки, чихать и кашлять лучше в локтевой сгиб, не в ладонь. Ладонью вы потом можете дотронуться до ручек дверей, выключателей, вентилей кранов и так далее. Кстати, все эти элементы, которых мы регулярно касаемся, а также телефоны, клавиатуры и мышки лучше мыть или протирать спиртосодержащими салфетками.

Избегать общественных мест

Это стандартная рекомендация на период любых эпидемий. При общении с людьми советуем соблюдать дистанцию в 1м или более, особенно если они чихают или кашляют. Рекомендуем избегать рукопожатий и поцелуев в щеку.

Проветривать помещения и стараться поддерживать в них влажность

Стоячий воздух наиболее благоприятен для вирусов и бактерий, поэтому имеет смысл бояться его больше, чем сквозняков. За относительной влажностью в помещении тоже лучше следить: зимой в условиях центрального отопления она будет скорее ниже, чем выше комфортного показателя. При значениях ниже 30% можно почувствовать сухость и раздражение слизистых. В таком случае разумно пользоваться увлажнителями.

Если погода позволяет, открывайте дома окна, выпуская воздух. Вирус не может задерживаться в хорошо проветриваемом помещении. То же самое проделывайте и на работе.

Правильно использовать маски

Медицинская маска плохо защищает в помещении и практически бесполезна на улице. А использование одной и той же маски изо дня в день и вовсе превращает её в рассадник бактерий. Не надейтесь, что она вас надёжно защищает. Лучше избегайте толпы и не приближайтесь к посторонним людям на улице — соблюдайте дистанцию не менее метра. В случае с близкими и знакомыми исключите рукопожатия, объятия и любой тесный контакт.

Медицинские маски нужны при уходе за больными и самим больным — это уменьшает распространение инфекции. Поможет ли она здоровым? Обычные маски не очень плотно прилегают, не закрывают глаза (а это еще один канал проникновения вируса в организм), могут провоцировать поверхностное неглубокое дыхание. Кроме того, их нужно часто менять, что здоровому человеку может показаться избыточной мерой. Гигиена рук, органов дыхания и зрения, сохранение дистанции при общении важнее, чем ношение маски.

Рекомендуем использовать маски, но обращаем внимание, что их нужно носить правильно: надевать чистыми руками, не прикасаться во время ношения, сменить, когда маска загрязнится или станет влажной, вымыть руки после контакта с использованной маской, не использовать повторно.

Если вам приходится ухаживать за больным

Носите плотно облегающую медицинскую маску — она должна быть у каждого в вашем доме, в том числе и у заражённого. Используйте латексные перчатки и одежду с длинными рукавами. Постоянно промывайте всю посуду и предметы, с которыми контактировал больной. Средства личной гигиены после использования должны упаковываться в герметичные пластиковые пакеты, а уже потом убираться в мусорное ведро. Больного рекомендуется изолировать в отдельной комнате, которую важно периодически проветривать.

Дома обязательно замените все полотенца в ванной комнате и на кухне. Возьмите новые чистые, чтобы у каждого члена семьи было его

персональное полотенце. Стирайте их два раза в неделю и хорошо просушивайте.

Будьте осторожны с дверными ручками. Если есть возможность, то открывайте и закрывайте двери, используя локти или плечи. Надевайте перчатки, если нужно повернуть ручку. Если сделали это без перчаток, обязательно мойте руки после каждого такого контакта. Также старайтесь не касаться лестничных перил, рабочих столов, чужих гаджетов, игрушек и личных вещей.

Если вы делитесь с кем-то едой, не используйте для этого свои личные столовые приборы и посуду. У каждого блюда на столе должна быть своя вилка или ложка, чтобы накладывать в тарелку. Принимать пищу, каждый должен своими персональными приборами. После еды тщательно мойте всю посуду. Детям также стоит запретить пить из чужих чашек.

Не покупайте и не употребляйте в пищу, сырое мясо животных и рыбу, пока не стало известно, какой именно вид стал источником вируса.

Не поддаваться панике

Кажется, это самый сложный пункт. После просмотра новостей о коронавирусе хочется надеть костюм химзащиты и начать запасаться продовольствием. Тревога — это естественное состояние. Постарайтесь общаться с людьми, которым вы доверяете, делиться с ними своими мыслями и чувствами, поддерживать друг друга. В поисках информации обращайтесь только к проверенным источникам. Уже появился раздел с разбором мифов: *чеснок, сушилки для рук и обтирания спиртом не помогают в борьбе с коронавирусом.*

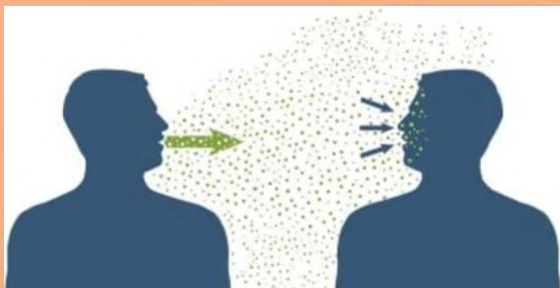
Старайтесь по-прежнему вести здоровый образ жизни: правильное питание, режим сна и физические упражнения помогут уменьшить тревогу.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



Коронавирусная инфекция – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



Воздушно-капельным путем

(от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного коронавирусом при кашле или чихании).



Контактным путем

(Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм).

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышение температуры

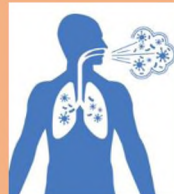


Озноб



Заложенность носа, чихание

Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)



Боль в мышцах, суставах

Боль в горле



Ощущение тяжести в грудной клетке

Одышка

КОРОНАВИРУС



Коронавирусная инфекция – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

Источник инфекции:
животные или больной человек

Пути передачи

воздушно-капельный
(выделение вируса при кашле, чихании, разговоре)

воздушно-пылевой

контактный

Восприимчивость:

- к возбудителю восприимчивы все возрастные группы населения;
- наиболее тяжелое течение наблюдается у пожилых людей со сниженным иммунитетом и/или имеющих хронические сопутствующие заболевания.



Основные симптомы:

повышение температуры тела в > 90 % случаев



кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев



ощущение сдавленности в грудной клетке в > 20 % случаев



одышка в 15 % случаях



Диагностика: выявление РНК вируса методом РТ-ПЦР

Профилактика



Воздержаться от посещения культурно-массовых мероприятий с большим скоплением людей.

Избегать объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах.

Использовать индивидуальные средства защиты органов дыхания (маски, которые необходимо менять каждые 2 часа) и глаз (очки).

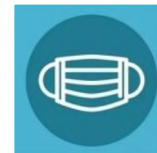
Избегать тесного контакта с больными с симптомами ОРВИ, гриппа.

Избегать касания немытыми руками глаз, рта и носа.

Мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством после посещения мест массового скопления людей, контакта с животными и перед приемом пищи

Не заниматься самолечением! При первых признаках заболевания обратиться к врачу и обязательно рассказать о последних зарубежных поездках, если такие были и контакте с лицами, прибывшими из эпидемически неблагоприятных стран.

При планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию



Инкубационный период
(отрезок времени от момента попадания микробного агента в организм до проявления симптомов болезни): от 2 до 14 суток

Важно! Вакцины против коронавируса и специфического лечения пневмонии, которую он вызывает – нет!



ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕДИЦИНСКОЙ МАСКЕ

Министерство
здравоохранения
Луганской Народной
Республики
ГУ «Луганский
республиканский
центр здоровья»
ЛНР

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СЛЕДУЕТ НОСИТЬ МАСКУ

Использовать маску следует только медицинским работникам, оказывающим помощь человеку с подозрением на инфекцию и лицам, осуществляющим уход за больным.



Если у вас высокая температура, вы кашляете или чихаете.



ПОМНИТЕ! Маски являются эффективным средством только в комбинации с регулярной обработкой рук спиртосодержащим антисептиком или водой с мылом.

КАК НАДЕВАТЬ МАСКУ

Перед тем как надеть маску, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.

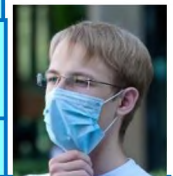


На маске имеется металлическая вставка, возьмите маску вставкой вверх.



Расположите маску внешней стороной от себя (ярко окрашенная сторона).

Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.



Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.

Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров между лицом и маской.

КАК НОСИТЬ МАСКУ

Не касайтесь маски руками во время использования.



В случае прикосновения обработайте руки спиртосодержащим средством и вымойте их с мылом.

Меняйте одноразовую маску каждые 2 часа. Если маска стала влажной, меняйте ее на сухую, не дожидаясь 2-х часов.

Не используйте одноразовые маски повторно.

КАК СНИМАТЬ И УТИЛИЗИРОВАТЬ МАСКУ

Снимите маску, держась за резинки сзади (не прикасаясь к передней части маски).

Проведите дезинфекцию маски перед утилизацией.

Обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.



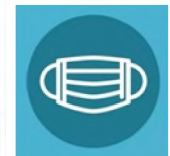
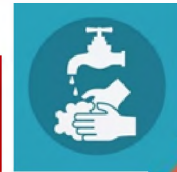
Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ



- 1 Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.
- 2 Воздержитесь от посещения культурно-массовых мероприятий с большим скоплением людей.
- 3 Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах.
- 4 Соблюдайте дистанцию в общественных местах – держитесь от людей с кашлем, насморком на расстоянии как минимум 1 метра.
- 5 Не трогайте глаза, рот, нос немытыми руками.
- 6 Используйте медицинские маски при уходе за больным с респираторными симптомами.
- 7 Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Оставайтесь дома, даже при наличии слабо выраженных симптомов заболевания. Соблюдайте постельный режим.

По телефону вызовите врача на дом из поликлиники по месту проживания.

В вечернее и ночное время можно обратиться к дежурному врачу на скорую помощь по телефону **1503** (Лугаком или со стационарного телефона).

Не забудьте сообщить врачу обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми.

Сообщите о своем возвращении в Луганскую Народную Республику, месте, датах пребывания на указанных территориях, контактную информацию на «Горячую линию» Министерства здравоохранения Луганской Народной Республики: (0642) 92-05-10.

Не занимайтесь самолечением!





МИФЫ о КОРОНАВИРУСЕ



МИФ: новым коронавирусом (COVID-19) заражаются только пожилые люди

МИФ: маски можно повторно использовать после стирки

МИФ: регулярное промывание носа солевым раствором может защитить от заражения новым коронавирусом (COVID-19)

ФАКТ: заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции.

ФАКТ: НЕТ. Повторное использование лицевых масок, включая медицинские маски плиссированные, не допускается. Если вы находились в тесном контакте с человеком, зараженным новым коронавирусом или другой респираторной инфекцией, лицевую поверхность маски следует считать инфицированной. После использования маску необходимо снять, не прикасаясь к ее передней части, и утилизировать. После снятия маски следует обработать руки антисептиком на спиртовой основе или вымыть их водой с мылом.

ФАКТ: Нет. Научных данных о том, что регулярное промывание носа солевым раствором позволяет защитить от новой коронавирусной инфекции, нет.

МИФ: при кашле или чихании новый коронавирус (COVID-19) может разноситься на расстояние до 8 метров

МИФ: новым коронавирусом можно заразиться от домашних животных

ФАКТ: капли, выделяющиеся при чихании или кашле, разлетаются от больного на расстояние не более 1 метра.

Рекомендация: для защиты от любого респираторного вируса необходимо держаться на расстоянии от всех, у кого наблюдаются повышенная температура и кашель, и регулярно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком или мыть их водой с мылом.

МИФ: чеснок защищает от заражения

ФАКТ: чеснок – обладает определенными противомикробными свойствами. Тем не менее, в ходе текущей вспышки не было получено никаких подтверждений эффективности употребления чеснока как средства профилактики заражения новым коронавирусом.

ФАКТ: В настоящее время нет никаких доказательств того, что домашние животные, например собаки или кошки, могут быть переносчиками нового коронавируса. Тем не менее, после контакта с домашними животными рекомендуется мыть руки водой с

МИФ: уничтожить новый коронавирус можно, находясь на улице в холодную и снежную погоду

Министерство здравоохранения
Луганской Народной Республики
ГУ «Луганский республиканский
центр здоровья» ЛНР



Памятка разработана по рекомендациям
Всемирной Организации Здравоохранения

ФАКТ: пребывание на улице в холодную и снежную погоду НЕ ПОМОЖЕТ уничтожить новый коронавирус (COVID-19).

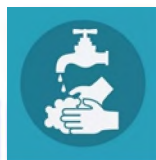


ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ

Министерство
здравоохранения Луганской
Народной Республики
ГУ «Луганский
республиканский центр
здоровья» ЛНР

МОЙТЕ РУКИ

- после чихания и кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



ВАЖНО ЗНАТЬ!

- ✓ Когда руки явно загрязнены, мойте их с мылом под проточной водой
- ✓ Когда руки не загрязнены явно часто используйте антисептические спиртосодержащие средства или мойте руки с мылом и водой

ЗАЩИТИТЕ ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ИНФЕКЦИИ

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.
- Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки.



ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКОМ

3-5 мл спиртосодержащего антисептического средства нанести на руки и втирать, до высыхания (вытирать руки не следует). Важно выдержать время воздействия: руки должны быть влажными от антисептика не менее 30 секунд.

КАК МЫТЬ РУКИ



1
Смочите руки водой.



2
Возьмите немного мыла.



3
Разотрите его между ладонями.



4
Разотрите мыло на внешней стороне (обратной стороне ладони) обеих рук.



5
Вымойте пространство между пальцами



6
Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растереть ладонь другой руки.



7
Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение.



8
Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.



9
Тщательно промойте руки.



10
Вытрите руки полотенцем досуха.



11
Используйте полотенце, чтобы закрыть кран.



12
Ваши руки чистые.

**РУКИ НЕОБХОДИМО МЫТЬ
В ТЕЧЕНИЕ 40-60 СЕКУНД**