

# РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ **ЗАЩИТИ СЕБЯ**

**Телефон  
горячей линии:  
8-800-100-56-53  
8 (391) 223 83 08**

*на основании Указа Губернатора  
Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уг*

**COVID-19**

- З**АКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- А**НТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ
- Щ**ЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ
- И**ЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ
- Т**ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ
- И**СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.*

*Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!*



**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз



## Постарайтесь реже посещать общественные места.

По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



## Попросите своих близких или сотрудников социальной службы

помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



## Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья.

Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



## Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.

При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



## Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции.

Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



## Тщательно соблюдайте рекомендации врача

по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.



# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



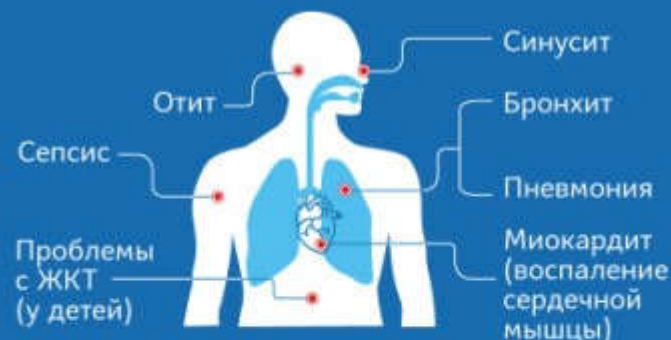
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

## Симптомы



## Осложнения



**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

## Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Использовать медицинские маски

## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз

# Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Рекомендации для организаций:



### РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА

персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа



### НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ

персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



### ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА

(рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные), регулярное проветривание помещений

**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз

# Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Рекомендации для организаций:



### РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА

поверхностей антисептиком



### СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ:

частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком



### ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗАРУБЕЖНЫХ КОМАНДИРОВОК

исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны



**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз





## КОРОНАВИРУС COVID-19



### СИМПТОМЫ

- слабость
- повышение температуры
- затруднённое дыхание
- сухой кашель
- головная боль
- тяжесть в грудной клетке
- боль в горле

## КОМУ НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА COVID 19?



Тем, кто вернулся из стран, где идет вспышка covid 19, имеет симптомы болезни врач возьмёт анализ на дому



Всем, кто контактировал с заразившимися covid 19, и находится под наблюдением врач возьмёт анализ на дому или в стационаре

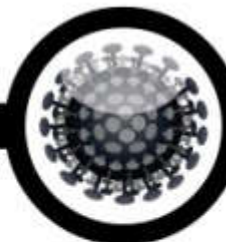


Всем, кому поставлен диагноз «пневмония» врач возьмёт анализ в стационаре

**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз



## КОРОНАВИРУС COVID-19



### СИМПТОМЫ

- слабость
- повышение температуры
- затруднённое дыхание
- сухой кашель
- головная боль
- тяжесть в грудной клетке
- боль в горле

## ВАЖНО: РЕШЕНИЕ О НЕОБХОДИМОСТИ АНАЛИЗА ПРИНИМАЕТ ВРАЧ



Анализ на коронавирус проводят методом пцр (полимеразная цепная реакция)



Анализ выявит вирусные частички



Для исследования берут носоглоточную слизь или другие биологические жидкости

**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз

# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.*

*Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!*



**Телефон горячей линии: 8-800-100-56-53; 8 (391) 223 83 08;**  
на основании Указа Губернатора Красноярского края от 16.03.2020г. №55-уз



## Постарайтесь реже посещать общественные места.

По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



## Попросите своих близких или сотрудников социальной службы

помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



## Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья.

Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



## Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.

При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



## Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции.

Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



## Тщательно соблюдайте рекомендации врача

по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.



# 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 ЕЩЁ 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

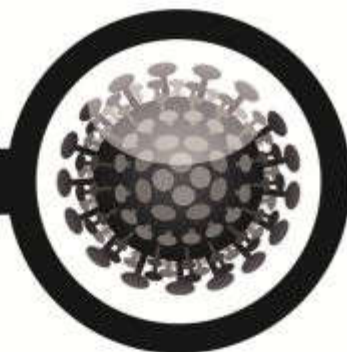


- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



## КОРОНАВИРУС COVID-19

Рекомендации по профилактике  
новой коронавирусной инфекции



# ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи из его рта и носа попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



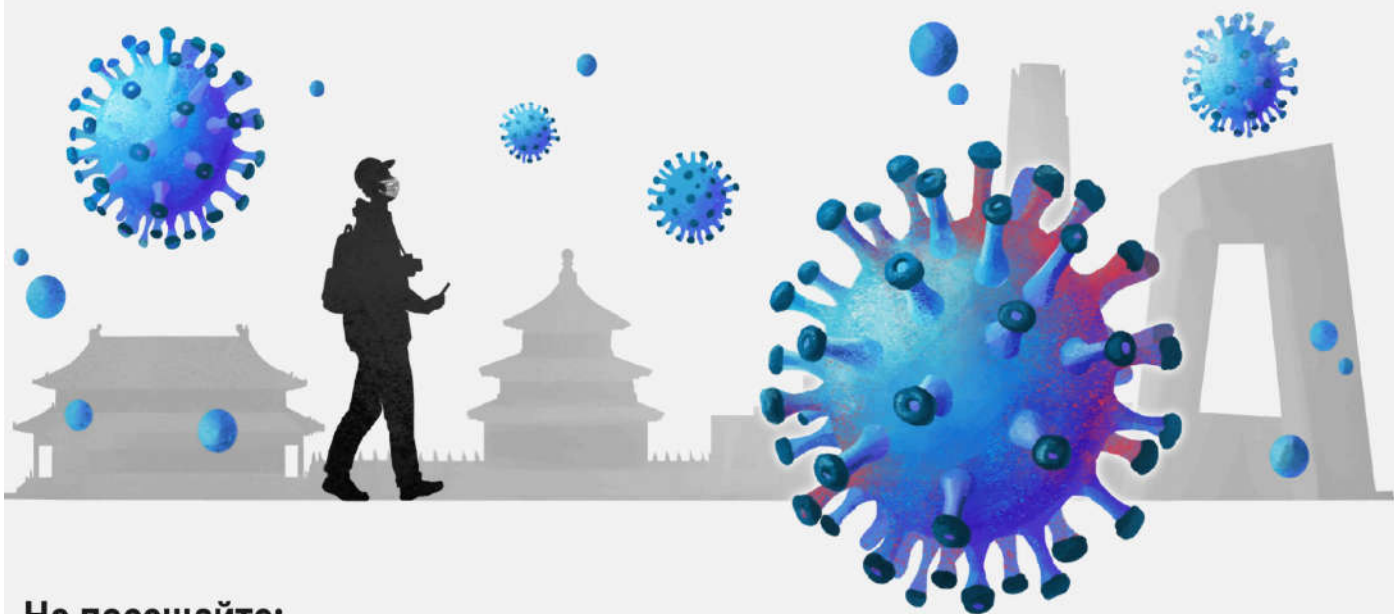
Люди старше 60 лет – в группе высокого риска, у них возможно опасные для жизни осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония важно сохранить ваше здоровье!



# Профилактика коронавируса

**В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:**

- + уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- + пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- + используйте маски для защиты органов дыхания;
- + мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



**Не посещайте:**

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

**!** При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.