



САНБЮЛЛЕТЕНЬ

# КОРОНАВИРУС

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ



### КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

- высокая температура тела,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,
- кашель,
- затрудненное дыхание,
- боли в мышцах,
- Конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует **вирусная пневмония**.

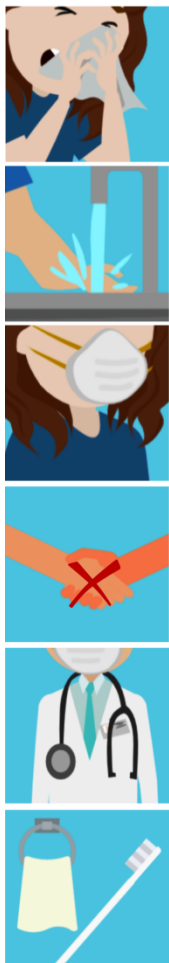
Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается

**дыхательная недостаточность**, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

**Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.**



# САНБЮЛЛЕТЕНЬ **КОРОНАВИРУС**



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

**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

### **ЭТО ВАЖНО**

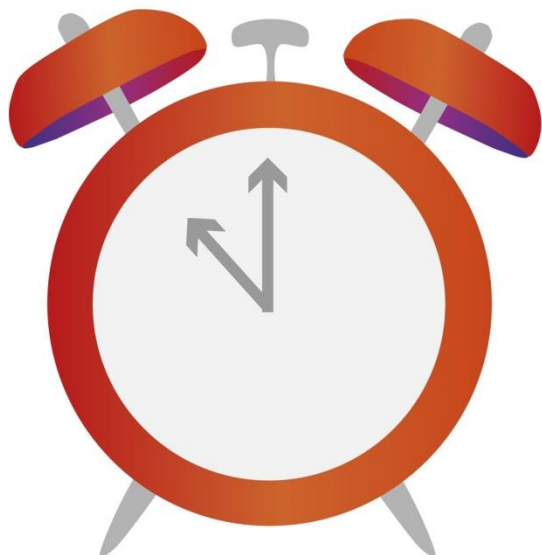
- инкубационный период может длиться до **28** дней, прежде чем симптомы COVID-19 станут очевидными;
- пейте больше подогретой воды: ваш рот и горло должны быть влажными;
- соблюдайте дистанцию в 3 метра, чаще проводите влажные уборки поверхностей с использованием дезинфицирующих средств.

**Тайваньские эксперты советуют простую самопроверку, которую можно проводить каждое утро: сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 10 секунд.**

**Если оно успешно завершено: нет кашля, нет дискомфорта, заложенности, стеснения и т.п., то это доказывает, что в лёгких нет фиброза, и это указывает на отсутствие инфекции.**

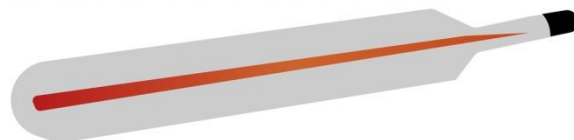
# САНБЮЛЛЕТЕНЬ **КОРОНАВИРУС**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?  
ОСТАНЬСЯ ДОМА!  
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ КОРОНАВИРУСА

**8(800)200-36-33**

**8(4922)77-77-33**

Если вы вернулись из страны, в которой зафиксировали COVID-19, нужно позвонить по номеру горячей линии.

- Сообщить о возвращении
- Вызвать врача
- Оформить больничный лист
- Задать любой вопрос о коронавирусе



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

# САНБЮЛЛЕТЕНЬ **КОРОНАВИРУС**

## ДЛЯ КОГО НАИБОЛЕЕ ОПАСНА ВСТРЕЧА С ВИРУСОМ?

Особо тяжело переносят инфекцию **дети и пожилые люди**, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

## ГРУППЫ РИСКА

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

## КАКИМ ОБРАЗОМ ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

### **ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ**



**ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ  
ПУТЕМ ПРИ ЧИХАНИИ И  
КАШЛЕ**



**КОНТАКТНЫМ ПУТЕМ**

# **МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА**



## **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ**

- ✓ **НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ**
- ✓ **МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК**
- ✓ **ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА**
- ✓ **ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ**
- ✓ **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**
- ✓ **НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО**
- ✓ **ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ**
- ✓ **ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ**