

Как защититься от коронавируса 2019-nCoV

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!

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



СИМПТОМЫ:

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

Как защитить себя от заражения коронавирусом

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

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить

- Воздержитесь от поездок в Китай
- Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании
- Избегайте тесного контакта с людьми с симптомами ОРВИ
- Носите медицинскую маску
- Избегайте посещения многолюдных мест
- Мойте руки перед едой и при посещении общественных мест
- Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками
- Не употребляйте пищу (орешки, чипсы, печенье и т.д.) из общих упаковок или посуды
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку
- Регулярно очищайте рабочие поверхности и устройства
- Будьте особенно осторожны при нахождении в общественном транспорте
- Внимательно относитесь к тщательному приготовлению мяса и яиц
- Ведите ЗОЖ (полноценный сон, употребление белков, витаминов и минералов, физическая активность)



Симптомы



Высокая температура

Инкубационный период – от 4 до 14 дней после заражения

Осложнения

- Отит
- Синусит
- Сепсис
- Бронхит
- Пневмония
- Проблемы с ЖКТ (у детей)
- Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...



Немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи



Не заниматься самолечением



РОСПОТРЕБНАДЗОР

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

ЗАЩИТИ СЕБЯ



ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И
КАШЛЕ



АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ



ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ
МАСКОЙ



ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

 [Как защититься от коронавируса 2019-nCoV](#) [1]

Источник: <https://school7.info/kak-zashchititsya-ot-koronavirusa-2019-ncov>

Ссылки

[1] https://school7.info/system/files/pamyatka_1.pdf