

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ:

- 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 вашего 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 масок будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавируса.
- Максимально эффективно использование масок – только в сочетании с ватно-марлевой, тщательной гигиеной рук и карантинными мерами.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА COVID-19

СИМПТОМЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКА КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

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 КАПЕЛКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛОДОВОЙ 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 ДОЛЖЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

СИМПТОМЫ

- Повышение температуры тела в более чем 90% случаев.
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев.
- Одышка в 55% случаев.
- Ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев.
- Могут наблюдаться более редкие симптомы: головные боли (8%), кровоизлияние (5%), диарея (3%), тошнота, рвота, учащенное сердцебиение. Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствие повышения температуры тела.

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

- Коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
- Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки.
- Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

ПРОФИЛАКТИКА

- Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.
- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
- Избегайте мест массового скопления людей.
- Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или убивающие гигиенические салфетки.
- Прикасайтесь к лицу и глазам только чистыми руками или одноразовой салфеткой.
- По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты.
- Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду.
- Не посещайте зоопарки, кустарно-массовые мероприятия с привлечением животных.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

- При первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускайте самолечения.
- При обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информируйте медицинский персонал о времени и месте пребывания в стране с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой или контакте с людьми, имеющими признаки ОРВИ или прибывшими из страны с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.
- **СОТРУДНИКАМ УргЗУ**
в Заравулунг УргЗУ
(тел. +7 (343) 283-10-95, каб. 230)
- **ИНОСТРАННЫМ СТУДЕНТАМ УргЗУ**
в УМС (тел. +7 (343) 283-11-90, каб. 354)



РОСПОТРЕБНАДЗОР 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
- ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ
- Т ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ
- И СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

COVID-19

