

Защитите себя и окружающих от инфекции

Мойте руки



- после чихания или 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



Всемирная организация
здравоохранения

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыть лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать



- слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов
проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



■ не здоровайтесь за руку

■ держитесь подальше от кашляющих и чихающих

■ полноценно питайтесь

■ высыпайтесь

■ принимайте витамины и рыбий жир

■ избегайте мест скопления людей



У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.

2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.

4 Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

Я заболел.
Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости

Профилактика гриппа



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



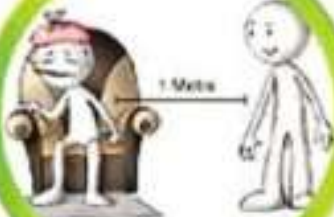
Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе чем на один метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



ПРИВИВАЙТЕСЬ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ**



**НЕ КАШЛЯЙТЕ НА
ПРОХОЖИХ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



**УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ
О ГРИППЕ И МЕТОДАХ
ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**

ЕСЛИ В СЕМЬЕ БОЛЬНОЙ

■ По возможности **изолируйте** больного от остальных членов семьи и **выделите** **отдельную посуду**.

■ **Проветривайте помещение и делайте влажную уборку.** Рекомендуется проветривать комнату 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20 °С. Обязательна ежедневная уборка, которая помогает снизить концентрацию вируса в помещении.

■ **Соблюдайте дистанцию.** Ухаживая за больным родственником, старайтесь находиться от него на расстоянии не менее 1 метра.

■ **Используйте маски, мойте руки.** Грипп передаётся не только воздушно-капельным, но и контактным способом. Поэтому для его профилактики важно **правильно чистых рук**. Стирайте бельё больного и мойте его посуду горячей водой – вирус гриппа чувствителен к высокой температуре.

Дети, особенно маленькие, потенциально опасны более длительный период – 7–10 дней.

Помните! Больной человек **наиболее заразен первые 3–4 дня болезни**, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ AIF.RU



/aif.ru



/aif_ru



/aifonline



/aifru

ЗАБОЛЕВШЕМУ ГРИППОМ ЗАПРЕЩЕНО

РАБОТАТЬ И ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Постельный режим обязателен. Грипп, перенесённый на ногах, даёт высокую вероятность осложнений.

ПРИНИМАТЬ АНТИБИОТИКИ

Против вируса гриппа они бессильны.

ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Вызов врача при гриппе обязателен. Только доктор

может оценить степень тяжести заболевания и принять решение о назначении препаратов или госпитализации. Выбор препарата зависит от стадии заболевания. Поэтому препараты, которые помогли другим, могут не помочь вам.

СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

Лихорадка – это защитный механизм, при котором в организме вырабатывается собственный интерферон и повышается иммунный ответ. Снижая температуру, мы лишаем себя этой защиты.

ИДТИ НА РАБОТУ, как только улучшится самочувствие.

Грипп ослабляет организм и открывает ворота другим возбудителям респираторных инфекций. К человеку, недавно переболевшему гриппом, начинают липнуть другие болячки.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ
Фото PhotoXPress

Зачем делать прививку от гриппа?



Грипп – одно из самых распространённых заболеваний, при котором могут наблюдаться тяжёлые осложнения:

- **пневмония** – воспаление лёгких;
- **отит** – воспаление среднего уха;
- **менингит** – воспаление оболочек мозга;
- **токсические поражения** сердечно-сосудистой и центральной нервной систем и др.



При гриппе, как правило, обостряются хронические заболевания, что осложняет течение болезни. Сделав прививку, вы защитите свой организм от этого вируса и его осложнений.



ВНИМАНИЕ! КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ КОРОНАВИРУСА



ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ВЫЙТИ НА УЛИЦУ



Используйте
одноразовые
салфетки
или перчатки



Если кашляете
или чихаете – **всегда**
делайте это в локоть



Если соприкасаетесь
с поверхностями,
используете
наличные деньги –
мойте или
дезинфицируйте руки



Соблюдайте
дистанцию
с другими людьми
не менее 1,5 м



Избегайте
при встрече
объятий
и рукопожатий



Не трогайте
лицо, пока
не вымоете руки



Избегайте мест
массового
скопления
людей



Не используйте
по возможности
общественный
транспорт



ВОЗВРАЩАЯСЬ ДОМОЙ



Мойте руки с мылом
не менее 15 секунд,
а также лицо, шею,
запястья



Продезинфицируйте
телефон, все поверхности
сумок и покупок,
а очки промойте с мылом



Продезинфицируйте
лапы питомца, если
были с ним на улице



Постирайте
или продезинфицируйте
одежду, в которой
были на улице

Чем больше Вы находитесь дома и избегаете контактов с другими людьми, тем меньше у Вас шансов заболеть. Если у Вас или Ваших близких симптомы коронавируса (температура, лихорадка, сухой кашель, затруднение дыхания) – сразу вызывайте врача на дом. В поликлинику идти не надо!



МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ?

1 КОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

- ЕСЛИ ВЫ ВПЕРВЫЕ КОНТАКТИРУЕТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ГРУППОЙ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, МАГАЗИНАХ, ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ОСОБЕННО ПРИ БОЛЬШОМ СКОПЛЕНИИ ЛЮДЕЙ
- ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУПП РИСКА (ВОЗРАСТ 65+, НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И Т.Д.), ЕСЛИ ВЫ САМИ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА
- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕВАЕТЕ

НАДЕВАЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВОЗМОЖНОЙ ИНФЕКЦИИ И ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ

2 КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕВАТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ВАШЕМУ ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

3 КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

4 ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



egoncospotrebmadzorn

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП И ОРВИ

1. Воздушно-капельным путем (чаще всего).
2. При прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие).
3. Через предметы общего пользования (ручка двери, телефон, клавиатура и т.п.).

СИМПТОМЫ

Грипп

Начинается постепенно

- Невысокая температура (37-37,5 градусов);
- Боль в горле, раздражение или першение;
- Кашель;
- Чувство общего недомогания;
- Насморк, заложенность носа;
- Слабая головная боль;
- Слезотечение (иногда).

ОРВИ

Начинается остро.

- Озноб, высокая температура тела (38-40 градусов), которая держится 2-4 дня;
- Боль в мышцах и суставах;
- Сильная головная боль;
- Сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса.





МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1 КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТСОДЕРЖАЩИМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

2 КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

3 ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



egon.crospotrebnadzor.mn

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах.



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи из рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки).

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования.



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

COVID-19

МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



2-3
часа



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



2-3
часа



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**



ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ, НАДО ЗНАТЬ



**ЗАРАЗИТЬСЯ
КОРОНАВИРУСОМ
МОЖЕТ ЧЕЛОВЕК
ЛЮБОГО ВОЗРАСТА**



Люди с хроническими заболеваниями и пожилые подвержены повышенному риску, однако защищать себя от заражения должны все

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены



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

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА

ИЗМЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ

в начале и в течение
рабочего дня

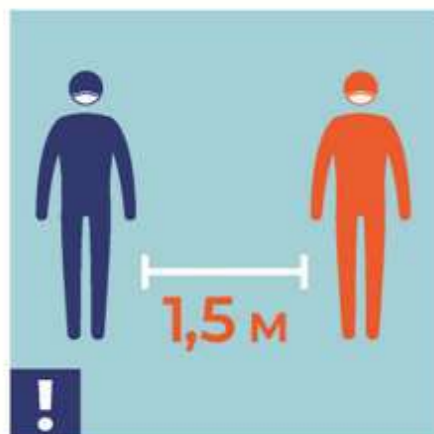


НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Используйте
одноразовые салфетки
или личное полотенце



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ И СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

Исключите рукопожатия,
объятия и поцелуи



ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ГАДЖЕТЫ, ОРГТЕХНИКУ И ПОВЕРХНОСТИ

Влажная уборка
с дезсредством – ежедневно

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СП  ПКОРОНАВИРУС.РФ

Грипп: симптомы и профилактика

СИМПТОМЫ

Повышение температуры до 38-39 °С, жар, озноб, рвота



Заложенный нос, насморк



Головная боль, усталость и боль в мышцах и суставах



Боль в горле, кашель



Самолечение при гриппе НЕДОПУСТИМО.

При обнаружении симптомов необходимо обратиться к врачу.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Эффективное средство - **прививка**.

Потреблять **продукты** с содержанием белка, витамина С (клюква, лимон, брусника и т. д.), а также лук и чеснок.



Регулярно **проветривать** помещение и делать влажную уборку.

Избегать контактов с заболевшими, пользоваться **медицинской маской**.

Мыть руки чаще.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ?

Изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить постельный режим.

При уходе использовать **медицинскую маску**.



По назначению врача принимать **профилактические противовирусные препараты**.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС В ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ САНИТАЙЗЕРОМ (С СОДЕРЖАНИЕМ СПИРТА НЕ МЕНЕЕ 60%)
ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ПОТЕНЦИАЛЬНО - ОПАСНЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ И ПРЕДМЕТАМ !

egon.rospotrebnadzor.ru

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

cgon.rospotrebnadzor.ru



КОРОНАВИРУС

УБОРКА ДОМА

КОРОНАВИРУС СОХРАНЯЕТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ
НА ПОВЕРХНОСТЯХ ДО ДВУХ-ТРЕХ ДНЕЙ



НАДЕНЬТЕ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ УБОРКИ, ПЕРЧАТКИ И МАСКУ



ПОДГОТОВЬТЕ УБОРОЧНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, МОЮЩИЕ
И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА



ОТКРОЙТЕ ОКНА (ДЛЯ ПРОВЕТРИВАНИЯ)



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДЕТИ И ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ НЕ ПОМЕШАЮТ
УБОРКЕ



НАЧНИТЕ ОЧИСТКУ ПОЛА, КОВРОВЫХ ПОКРЫТИЙ И ДРУГИХ
ПОВЕРХНОСТЕЙ С УДАЛЕНИЯ ВСЕХ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ,
МУСОРА И ПЫЛИ



ЗАТЕМ ПРОТРИТЕ ПОВЕРХНОСТИ С МЫЛЬНОЙ ВОДОЙ
ИЛИ С УНИВЕРСАЛЬНЫМ ЧИСТЯЩИМ СРЕДСТВОМ



ЗАТЕМ НАНЕСИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО
(В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ К НЕМУ)



ПОСЛЕ УБОРКИ: СНИМИТЕ МАСКУ, ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ,
ПОМЕСТИТЕ ИХ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ И УТИЛИЗИРУЙТЕ,
ОТДЕЛИВ ОТ БЫТОВЫХ ОТХОДОВ



ПРИМИТЕ ДУШ И ПЕРЕОДЕНЬТЕСЬ



COVID-19

ДЛЯ УБОРКИ ПОНАДОБЯТСЯ

- ПЕРЧАТКИ
- ОДНОРАЗОВАЯ МАСКА
- ОДЕЖДА ДЛЯ УБОРКИ
- ПЛАСТИКОВЫЕ ПАКЕТЫ ДЛЯ УТИЛИЗАЦИИ МУСОРА
- ТРЯПКИ ИЛИ ВЕТОШЬ ДЛЯ УБОРКИ
- МОЮЩИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА
- ВЕДРО
- ШВАБРА
- МОЙТЕ ПОЛ ОТ СТЕН К ЦЕНТРУ И ДАЛЕЕ К ВЫХОДУ, НЕ НАСТУПАЙТЕ НА УЖЕ ОЧИЩЕННЫЕ МЕСТА
- ИСПОЛЬЗОВАННУЮ ПРИ УБОРКЕ ВЕТОШЬ ПРОПОЛОЩИТЕ В ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕМ РАСТВОРЕ И ВЫСУШИТЕ
- ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ УБОРКЕ ОДНОРАЗОВЫЕ ТРЯПКИ УТИЛИЗИРУЙТЕ ВМЕСТЕ С МАСКОЙ И ПЕРЧАТКАМИ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА НА ОСНОВЕ СПИРТА (НЕ МЕНЕЕ 60%) ИЛИ ХЛОРА

egonaspotrebnadzoru.ru