



ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ

МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ САЛФЕТКАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ С 70% СОДЕРЖАНИЕМ ИЗОПРОПИЛОВОГО СПИРТА.

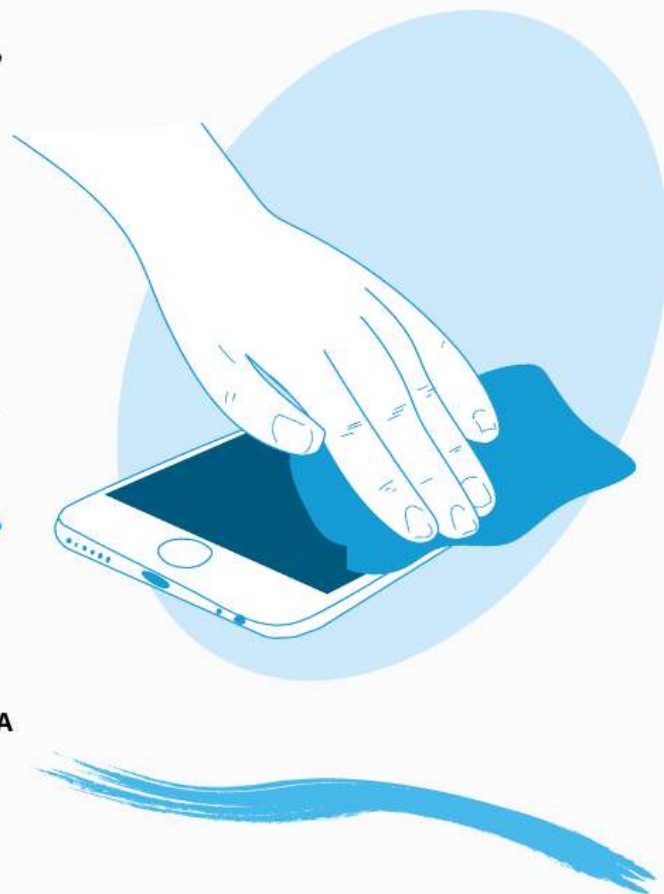
ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ СТЕРЕТЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА, ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОТИРАТЬ УСТРОЙСТВО

ВОЗЬМИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩУЮ САЛФЕТКУ И ТЩАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ ЭКРАН ТЕЛЕФОНА. СЛОЖИТЕ ЕЁ ТАК, ЧТОБЫ ГРЯЗНАЯ СТОРОНА НАХОДИЛАСЬ НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ, И ПРОТРИТЕ ТОРЦЫ И ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА. ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДВА РАЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧИСТЫХ САЛФЕТОК, ЧТОБЫ УБИТЬ ВСЕ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ НА ПОВЕРХНОСТИ УСТРОЙСТВА

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕЛЕФОН ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАН?

ЧИСТКУ УСТРОЙСТВА НУЖНО ПРОИЗВОДИТЬ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ. СОВЕДУЕМ ВСЕМ ПРОТИРАТЬ ТЕЛЕФОН ТРИ РАЗА В ДЕНЬ – ПОСЛЕ ПРИХОДА НА РАБОТУ, ДО ОБЕДА И ПОСЛЕ ПРИХОДА ДОМОЙ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ДЕРЖАТЬ СМАРТФОН ВСЕГДА В ЧИСТОМ СОСТОЯНИИ. ЕЩЁ ОДИН ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 – ОТКАЗ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНА. ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ ТРОГАТЬ ЕГО, ЭТО СВЕДЕТ К МИНИМАЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЕЛЕФОН БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО ЧИСТЫМ



COVID-19

КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ЧЕРЕЗ СМАРТФОН?

- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ РУК. ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ И ТУАЛЕТА ВСЕГДА НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД, ПОСЛЕ ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАСУХО ВЫТЕРЕТЬ ИХ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ ИЛИ ЖИДКОЕ СРЕДСТВО. ТАК ВСЕГДА МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ РУК ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ВЫМЫТЬ
- НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ. ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО И ЧЕХОЛ ТЕЛЕФОНА. ОБРАБАТЫВАТЬ СМАРТФОН ЛУЧШЕ ВСЕГО САЛФЕТКАМИ ИЛИ ГЕЛЕМ НА ОСНОВЕ СПИРТА

НЕ ДАВАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ДЕТЯМ! СИМПТОМЫ COVID-19 ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕТЕЙ НЕ ОЧЕНЬ ЯРКО ИЛИ ВОООЩЕ МОГУТ НИКАК НЕ ПРОЯВИТЬСЯ, А ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ВОЗРАСТЕ 60-70 ЛЕТ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ. ДА И ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ У ПОЖИЛЫХ В ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ

СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ ДЕЗИНФЕКЦИЕЙ СМАРТФОНА ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ, ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19. ГРЯЗНЫЕ СМАРТФОНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗАРАЗНЫ!

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

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

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ**



**2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ**



**3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ**



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



**5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ**



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



**8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ**

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ



ДЕТИ

НА САМОИЗОЛЯЦИИ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ

- **ИНФОРМИРОВАТЬ**

ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ ДЕТЯМ ЗДОРОВЫМИ

- **ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННОГО РЕЖИМА ДНЯ**

НЕ ПОЗВОЛЯТЬ РЕБЕНКУ ЗАСИЖИВАТЬСЯ ДО ПОЗДНЕЙ НОЧИ, ОТХОД КО СНУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ ЖЕ, КАК В ШКОЛЬНОЕ ВРЕМЯ, УТРЕННИЙ ПОДЪЕМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ НЕ ПОЗДНЕЕ 9 ЧАСОВ

- **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

ПРИЕМ ПИЩИ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕСКОНТРОЛЬНЫМ, ВАЖНО СОХРАНИТЬ РЕЖИМ: ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ ПРИМЕРНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ

- **УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ УЧЕБЕ**

ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ ДИСТАНЦИОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ, ГРАМОТНО РАСПРЕДЕЛИТЬ НАГРУЗКУ



COVID-19

- **ВЫДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И АКТИВНЫЕ ИГРЫ – СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ ЗА СЧЕТ ВЫБРОСА ЭНДОРФИНОВ

- **ВОВЛЕЧЬ В ОРГАНИЗАЦИЮ БЫТА**

НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ЗНАЧИМОСТИ, ПОЛЕЗНОСТИ ПОМОЩИ РЕБЕНКА ДЛЯ ОБЩЕЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ. БЛАГОДАРИТЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ ПО ДОМУ

- **ОРГАНИЗОВАТЬ СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ**

ПОСВЯТИТЬ ВРЕМЯ НАСТОЛЬНЫМ ИГРАМ, СЕМЕЙНОМУ ПРОСМОТРУ ЛЮБИМЫХ ФИЛЬМОВ ИЛИ СОВМЕСТНЫМ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

- **ДАТЬ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ НА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА**

У РЕБЕНКА ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ И ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ПУСТЬ ОН САМ РЕШИТ, ЧЕМ БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ

- **ОТНОСИТЬСЯ С ПОНИМАНИЕМ К ЭМОЦИЯМ РЕБЕНКА**

ДАТЬ ПОНЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ИХ ТРЕВОГИ БУДУТ ПОНЯТЫ И ПРИНЯТЫ, ОНИ МОГУТ ВЫГОВОРИТЬСЯ И НАЙТИ УСПОКОЕНИЕ У БЛИЗКИХ



КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

КОРОНАВИРУС И ДЕНЬГИ

COVID-19

НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ ХРАНЯТ КОРОНАВИРУС 3 - 4 ДНЯ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НЕ ПРИЗВАЛА К ПРЕКРАЩЕНИЮ ПОЛЬЗОВАНИЯ НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, НО СДЕЛАЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ДЕНЬГИ МОГУТ БЫТЬ ОДНИМ ИЗ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЧИ COVID-19

- БАНКНОТЫ, КОТОРЫЕ ВЫДАЮТСЯ КРЕДИТНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ, ВЫДЕРЖИВАЮТСЯ В БАНКЕ РОССИИ НЕ МЕНЕЕ 14 ДНЕЙ С МОМЕНТА ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ
- НЕ СЛЕДУЕТ ТРОГАТЬ ЛИЦО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ДЕРЖАЛИ В РУКАХ НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ.
- ЛУЧШЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕСКОНТАКТНЫМИ СПОСОБАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ ОПЕРАЦИЙ

КРЕДИТНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КАРТЫ И КОРОНАВИРУС

ВИРУС НА ПЛАСТИКОВЫХ БАНКОВСКИХ КАРТАХ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ДО 9 ДНЕЙ

- ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ КРЕДИТНОЙ ПЛАСТИКОВОЙ КАРТОЙ, ЕЁ НАДО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ, А РУКИ СЛЕДУЕТ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ. КРОМЕ ТОГО, ВЕЛИК РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПИН-КОДА В БАНКОВСКИХ ТЕРМИНАЛАХ, А ТАКЖЕ В КАССАХ СУПЕРМАРКЕТОВ.

РАБОТА С ДЕНЬГАМИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

КАССИРЫ, ОПЕРАТОРЫ БАНКОВСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАБОТАЮЩИЕ С НАЛИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ, ДОЛЖНЫ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ РУКИ ПЕРЧАТКАМИ, ЛИЦО - МАСКОЙ, ГЛАЗА - ОЧКАМИ, ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ РАБОЧИЕ ПОВЕРХНОСТИ СРЕДСТВАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ. РУКИ НЕОБХОДИМО ЧАСТО МЫТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ





10 СОВЕТОВ



COVID-19

ПО СЕМЕЙНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

КАЖДАЯ СЕМЬЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ, ВЫНУЖДЕННОГО СУЖЕНИЯ КРУГА ОБЩЕНИЯ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ ПЕРЕЖИВАЕТ СЛОЖНЫЙ, РАНЕЕ НЕИЗВЕСТНЫЙ ОПЫТ. ВНЕЗАПНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ, НЕОБХОДИМОСТЬ СОЧЕТАТЬ ВНИМАНИЕ К ДЕТЯМ, ДИСТАНЦИОННУЮ РАБОТУ, ЗАБОТУ О СТАРШИХ РОДСТВЕННИКАХ, ТРЕВОГА О БУДУЩЕМ, ВСЕ ЭТО НЕИЗБЕЖНО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС. КАК СДЕЛАТЬ, ТАК, ЧТОБЫ ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ БЫЛА МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЙ ДЛЯ ВАС И ВАШЕЙ СЕМЬИ?

- СЛЕДУЙТЕ ПРИВЫЧНОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ. ПО ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНИТЕ ПРЕЖНЕЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА УЧЕБЫ, РАБОТЫ, ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА, УЖИНА И ОТХОДА КО СНУ. СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ УВЕРЕННОСТЬ И СНИЗИТ ТРЕВОГУ
- СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ! УДЕЛЯЙТЕ ВНЕШНОСТИ СТОЛЬКО ЖЕ, ИЛИ ДАЖЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, СКОЛЬКО УДЕЛЯЛИ ОБЫЧНО. БУДЬ ТО БРИТЬЕ, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ - ВЫГЛЯДЕТЬ В КРУГУ СЕМЬИ НАДО ДОСТОЙНО!
- «ЗАМОРОЗЬТЕ» ВСЕ НЕРЕШЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ И НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ССОРЫ, ВЕРНУТЬСЯ К НИМ МОЖНО БУДЕТ ПОЗЖЕ. ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ НЕ БУДЕТ ПРОДУКТИВНЫМ, И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ТРАВМАМ
- ПЛАНИРУЙТЕ КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ПРОДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ, ЧТО БУДЕТЕ ГОТОВИТЬ, И В КАКОЕ ВРЕМЯ ЕСТЬ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ХАОТИЧНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ
- ВМЕСТЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ - БУДЬ ТО ХОДЬБА ИЛИ БЕГ НА МЕСТЕ, ПРЫЖКИ, ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ. ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ПОМОЖЕТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
- СОХРАНЯЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ КРУГ КОНТАКТОВ. ОБЩАЙТЕСЬ ОНЛАЙН С РОДСТВЕННИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ И КОЛЛЕГАМИ. ВЫБИРАЙТЕ СЕРВИСЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ВИДЕОСВЯЗЬ, ТАКИЕ КАК WHATSAPP, FACETIME, ZOOM, SKYPE И ДРУГИЕ
- СОБЛЮДАЙТЕ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ. ОГРАНИЧЬТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК. НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ НОВОСТИ ПОСТОЯННО, ДОСТАТОЧНО ОДНОГО- ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ. НЕ ДЕРЖИТЕ ТЕЛЕВИЗОР ВКЛЮЧЕННЫМ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СЛУХАМ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИХ САМИ
- УВАЖАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ. НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ОБЩЕНИЕ. ПОСТОЯННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НАЕДИНЕ - СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ МНОГИХ. КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ
- ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ. ВОЗМОЖНО, БУДЕТ НЕПРОСТО НАЙТИ ВРЕМЯ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СЕБЯ, НО НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ЛИЧНО ВАМ
- НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ С ДРУГИМИ, НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ ЗА РАЗДРАЖЕНИЕ, ЗА ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ КОМФОРТА СЕМЬИ. КАЖДЫЙ СЕЙЧАС ДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ В СВОЕЙ ЛИЧНОЙ СИТУАЦИИ



СИЛА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

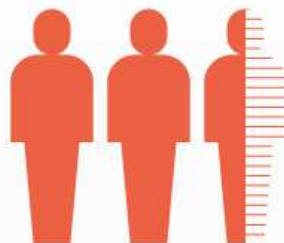
Сейчас

5 дней

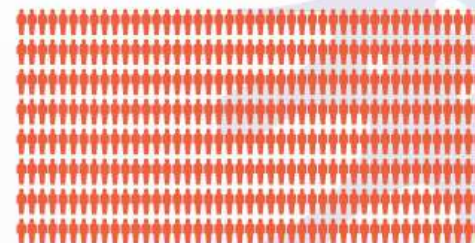
30 дней



1 зараженный



2,5 зараженных

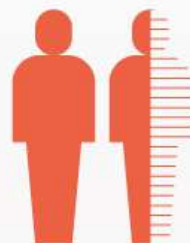


406 зараженных

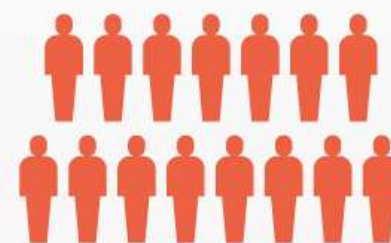
на 50% меньше контактов



1 зараженный



1,5 зараженных



15 зараженных

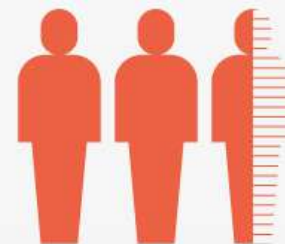
на 75% меньше контактов



1 зараженный



0,625 зараженных



2,5 зараженных

КОРОНАВИРУС

– это возбудитель острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

2–14
суток

Инкубационный период

2 часа – 3 дня

Устойчивость вируса во внешней среде

Чем опасен коронавирус?

- быстро прогрессирующие заболевания нижних дыхательных путей
- сепсис и септический шок
- пневмония
- острая дыхательная недостаточность
- острый респираторный дистресс-синдром

Симптомы коронавируса



При любом из вышеперечисленных недомоганий, незамедлительно обратитесь к врачу!

Как передаётся вирус?



Воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре)



Воздушно-пылевым путем (через воздух, содержащий зараженные возбудителем частички жидкости/пыли)



Контактным путем (продукты питания, предметы обихода)

Тяжелое течение заболевания, а также летальные исходы наблюдались у пациентов, исходно имеющих хронические болезни на фоне сахарного диабета, гипертензии, атеросклероза и пр.

41 год Средний возраст заболевших

Осложнения



отит



менинго-энцефалит



пневмония



синусит



проблемы с ЖКТ у детей



миокардит



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Профилактика коронавирусной инфекции



Тщательно мойте руки с мылом после посещения улицы и перед каждым приемом пищи



Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых



Используйте медицинские маски (менять каждые 2 часа)



Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Избегайте посещения мест массового скопления людей



Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия

При проявлении первых признаков ОРВИ не допускайте самолечение! Сразу обратитесь за медицинской помощью в лечебные учреждения.

Статистику заражения коронавирусом в Вашем регионе или стране, где Вы планируете отдых, можно проследить на онлайн-карте распространения коронавируса



Материалы составлены на основании временных методических рекомендаций «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» Минздрава России (от 03.02.2020)



волонтеры-медики.рф

КОРОНАВИРУС что важно знать о заболевании

