

Будьте здоровы! Оставайтесь дома! Не болейте!

Несколько простых и полезных советов, которые помогут защититься от коронавируса

Коронавирус попадает в организм через слизистые — конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей. Самые распространенные пути передачи — бытовой (общая посуда, полотенца, предметы быта), контактный (через рукопожатия, близкий контакт), воздушно-капельный (по воздуху от зараженного к здоровому).

Соответственно, чтобы защитить себя, нужно минимизировать риски заражения:

- избегать мест скопления людей;
- мыть руки при возможности, пользоваться антисептиком;
- не трогать руками лицо;
- проветривать помещение;
- увлажнять воздух в комнате.

Мы также советуем вам в период самоизоляции:

- Если вы все-таки в период самоизоляции выходили на улицу (например, выносили мусор или ходили в аптеку), после улицы переоденьтесь в домашнюю одежду и обязательно мойте с мылом руки, лицо, промывайте нос. Хорошо для этого подходит, как ни странно, хозяйственное мыло.
- Делайте чаще влажную уборку помещений, но без фанатизма — влажная уборка необходима, чтобы своевременно уничтожать накопившиеся от прикосновений и пыли микробы, но чрезмерное использование дезинфицирующих средств с агрессивным составом приводит к развитию и появлению устойчивых к ним микроорганизмов!
- Забудьте про обезжиренные диеты — при значительном или полном исключении жиров из меню сопротивляемость инфекционным заболеваниям снижается.
- Подстригайте ногти коротко и не грызите их — врачи не советуют отращивать в сезон простуд длинные ногти, так как с длинными ногтями особенно сложно следить за чистотой кожи и зачастую даже после мытья рук грязь остается под ними и затем отправляется прямо в рот при приеме пищи.
- Чистите зубы чаще и тщательно промывайте зубную щетку — это помогает не пропускать вирусы и бактерии в легкие.
- Смотрите дома хорошие фильмы или читайте позитивные книги, вспомните про свое хобби. Хорошее настроение — залог хорошего самочувствия! При подавленном состоянии организм вырабатывает так называемые гормоны стресса, которые ослабляют иммунную систему и многократно увеличивают вероятность подхватить простуду или грипп.

- Не забывайте проветривать помещение — это простая процедура выветривает вирусы и бактерии и помогает клеткам вашего тела, особенно иммунным, работать лучше благодаря притоку кислорода.
- Постарайтесь спать не меньше 8 часов в сутки, но без помощи таблеток — люди, которые спят меньше положенного, оказываются жертвами простуды в 3 раза чаще, поскольку из-за этого ослабевает иммунная система.
- По возможности заказывайте продукты с доставкой на дом. Кроме того, что это удобно и вы сэкономите свое время, это еще позволит вам обезопасить себя от возможного заражения.
- Обязательно протирайте почаще антибактериальной салфеткой все пульта дома, а также экраны планшетов и мобильных, мышки и клавиатуры ноутбуков, нетбуков и стационарных компьютеров...Ну вы понимаете, конечно, почему это нужно делать не раз в год.
- Посмотрите с детьми [ролики о коронавирусе](#) — в киностудии «Союзмультфильм» (руководитель киностудии Слащева Юлиана Юрьевна является членом Координационного совета РДШ) создали серию мини-роликов о правилах поведения в период пандемии.
- Минздрав России выпустил [пятую версию методических рекомендаций по коронавирусу](#)
- Роспотребнадзор разместил на своем сайте [ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ](#)
- Для поиска информации по коронавирусу пользуйтесь надежными источниками, например, [достоверную информацию можно найти на сайте Роспотребнадзора](#).

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за соблюдением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЬИ!

COVID-19

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ 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)



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



Протрите 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 ЗДОРОВЬИ!

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ 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

И, самое главное, оставайтесь дома и будьте здоровы!