

## ПАМЯТКА

### Как защитить себя от коронавируса и не заболеть COVID-19?

Профилактика включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:

1. Соблюдайте правила личной гигиены. Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательна на спиртовой основе.

Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.

2. Обязательно мойте руки перед приемом пищи.

3. Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи различных инфекций в рабочих коллективах.

4. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица, ведь подержавшись за ручку в общественном транспорте, денежные средства или при контакте с продуктами в магазине легко перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибки и т.д.).

5. При появлении кашля, чихания, насморка – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.

6. Избегайте мест большого скопления людей, откажитесь от массовых мероприятий.

Если есть возможность переместиться в пункт назначения пешком – воспользуйтесь этим способом. Тем более, что ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и других).

7. Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, лихорадка и насморк. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть другими, не менее серьезными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем – гриппом, краснухой, корью, дифтерией, ОРВИ.

8. Обрабатывайте антисептиком свой телефон.

9. Следите за чистотой и других поверхностей – на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульта, оргтехнику и другие вещи антисептиком.

10. В случае появления кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь за медицинской помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

11. Откажитесь от поездок в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19.

12. Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев.

13. Ведите здоровый образ жизни - больше двигайтесь, высыпайтесь, включайте в рацион продукты с большим содержанием витаминов и макро- микроэлементов, не допускайте переохлаждения организма. Главный фактор развития инфекционных болезней – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет.

14. В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен.

Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Маска эффективна не более 2-3 часов. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

Телефон единого консультационного центра Роспотребнадзора по вопросам коронавирусной инфекции - **8-800-555-49-43**

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**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



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



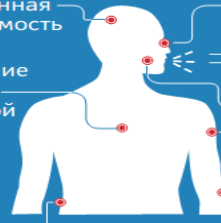
Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Повышение температуры, озноб



Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

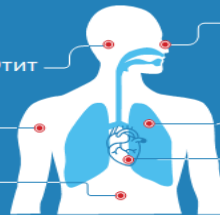
Бледность

## Осложнения

Отит

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

**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

**И**ЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С  
БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

**Т**ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –  
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

**И**СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

# КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ, СОВЕРШАЯ ПОКУПКИ



БЕЗОПАСНЕЕ ЗАКАЗАТЬ ПРОДУКТЫ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН-СЕРВИС ДОСТАВКИ, ЧЕМ ПОЙТИ ЗА НИМИ САМОМУ.

НО ИЗ-ЗА СВЕРХВЫСОКОЙ НАГРУЗКИ У ПОПУЛЯРНЫХ ОНЛАЙН-СУПЕРМАРКЕТОВ ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ ЗАКАЗА ПРЕВЫШАЕТ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ

## ЕСЛИ ВЫ САМИ ИДЕТЕ В МАГАЗИН



Выбирайте время, когда в магазине меньше всего людей



Наденьте медицинскую маску при входе в магазин



Соблюдайте дистанцию от других покупателей, держитесь подальше от чихающих и кашляющих



Не подносите руки к носу или рту



Расплачивайтесь бесконтактной картой или с помощью приложения на смартфоне



Используйте антисептические гели, а по возвращении домой тщательно вымойте руки с мылом

## ЕСЛИ ВЫ ЗАКАЗЫВАЕТЕ ЕДУ НА ДОМ



Оплачивайте заказ заранее картой



Минимизируйте контакт с курьером, попросите его оставить заказ у двери

## ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Мойте мыльным раствором пластиковую, металлическую или стеклянную упаковку товаров перед тем, как положить их на полки



Протирайте столы и другие поверхности, на которые кладете продукты



Тщательно мойте овощи и фрукты с помощью нейтрального мыла, например, детского

Источник: Роскачество

Редактор: Мария Волуцкая  
Дизайнер: Юлия Осинцева



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

ВОЗ рекомендует **150 минут** умеренной физической активности, или **75 минут** интенсивной физической активности **в неделю**, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности

## КАК ПОДДЕРЖАТЬ АКТИВНУЮ ФОРМУ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА?

### Занимайтесь спортом по онлайн-урокам



Воспользуйтесь возможностями бесплатных онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений

При отсутствии опыта будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по здоровью

### Больше ходите



Ходите по периметру комнат, совершайте марш на месте, передвигайтесь по дому во время разговора с людьми, в том числе по телефону

Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей

### Правильно питайтесь и потребляйте достаточное количество воды



Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков, ограничьте или исключите потребление алкоголя, соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам, потребляйте больше фруктов и овощей

### Делайте короткие активные перерывы в течение дня



Оставаться физически активными в домашних условиях также позволяют танцы, игры с детьми, уборка дома и уход за садом

### Больше времени проводите в положении стоя



В идеале в сидячем положении и положении лежа следует проводить не более 30 минут подряд

Попробуйте использовать стол на высоких ножках, позволяющий работать стоя

### Используйте техники расслабления



Медитируйте, периодически делайте глубокие вдохи и выдохи

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОКАРАНТИНА, БЕЗ СИМПТОМОВ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Источник: Европейский офис ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними

Редактор: Мария Волуйская  
Дизайнер: Юлия Осинцева



/aif.ru



/aif\_ru



/aifonline



/aifru

АРГУМЕНТЫ  
ИЗМЕНТЫ АИФ.РУ