

## КОРОНАВИРУС В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

Коронавирус – возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Коронавирусы были открыты в 1960-х годах, свое название получили из-за наличия ворсинок на оболочке, напоминающих внешне солнечную корону во время затмения.

Вызывает респираторные инфекции.

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

#### СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

Вирус передается воздушно-капельным путем – от заболевшего человека частицы патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%. Врачи говорят о достаточно ограниченной передаче вируса от человека к человеку.

#### СИМПТОМЫ:

Профундный серозный ринит – основной симптом, проявляющийся на вторые сутки: сначала отмечаются обильные выделения из носа водянистого характера, чуть позже они становятся слизистыми

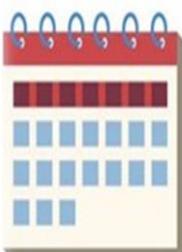


#### ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:



небольшая слабость  
легкий озноб  
бледность кожи  
чувство ломоты в конечностях  
появление белого налета на языке

#### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ



Острый вирусной инфекцией, вызванной коронавирусом, болеют около 5-7 дней.

#### ОСЛОЖНЕНИЯ

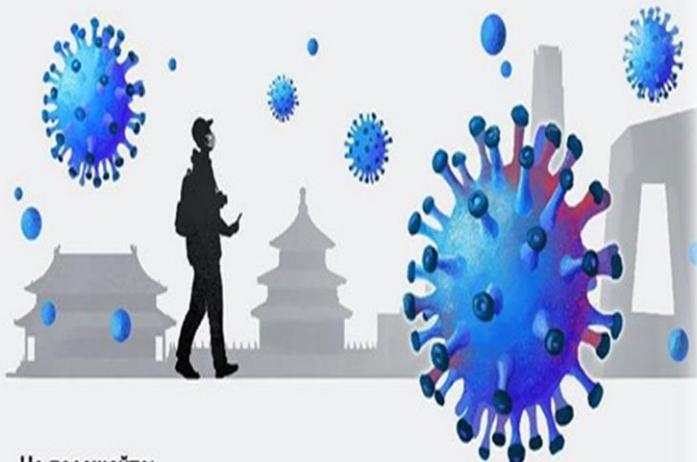
Если игнорировать тревожные симптомы, появляются следующие осложнения:



## Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- + уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- + пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- + используйте маски для защиты органов дыхания;
- + мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест



#### Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

! При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью!  
При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

# ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ  
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРИВИВАЙТЕСЬ  
ОТ ГРИППА

## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

### МОЙТЕ РУКИ ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО

Да, мы знаем, что вы это знаете и без нас. Просто напоминаем, что мыть руки нужно мылом, обрабатывая тыльную сторону ладони и подушечки пальцев, особенно возле ногтей.



### НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ

Мы прикасаемся к лицу, чешем глаза или ковыряемся в носу в среднем 15 раз в час. Перед тем, как дотронуться до лица, вспомните как давно Вы мыли руки, не прикасались ли к дверным ручкам, мобильному телефону и т.п.



### ПРОТИРЯЙТЕ ТЕЛЕФОН И ТЕХНИКУ

Регулярно протирайте экран смартфона, кнопки телефона, пульты д/у и иных устройств, к которым вы часто прикасаетесь. Если вы много и часто работаете за компьютером — периодически протирайте клавиши.



### НОСИТЕ С СОБОЙ ОДНОРАЗОВЫЙ ПЛАТОК

Он пригодится, чтобы прикрыть рот во время кашля или чихания. После этого его нужно сразу же выкинуть в ближайшую урну имыть руки.

## ПРОФИЛАКТИКА НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



### ПЕРЕВОД НА УДАЛЕННУЮ РАБОТУ

Определить минимально необходимое количество сотрудников на предприятии, остальным сетевой доступ к файлам и приложениям для работы из дома. Уделите приоритетное внимание беременным и пожилым.



### ИСКЛЮЧЕНИЕ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Разработайте точный поминутный график прихода и ухода, перерывов (в т.ч. на обед), чтобы люди не толпились на проходной, сократите число совещаний и встреч или используйте видео-, аудиосвязь вместо очного участия.



### СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ

Обеспечьте возможность мытья рук жидким мылом или использование кожного антисептика для сотрудников. Используйте, по возможности, рециркуляторы воздуха и бактерицидные УФ-облучатели, регулярно проветривайте помещения. Проводите влажную уборку помещений чаще.



### КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Обеспечьте наличие градусников и/или бесконтактных термометров для измерения температуры. Персонал с повышенной температурой не допускайте к работе.

Мы постарались сделать информацию о коронавирусе простой и понятной. Если вы хотите узнать о коронавирусе больше, рекомендуем заглянуть на сайты Минздрава России, Роспотребнадзора и Всемирной организации здравоохранения.

### Сколько реально заболевших?

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлых последствий. В большинстве случаев симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ. Мы рекомендуем отслеживать только зарегистрированные случаи. Они ежедневно публикуются на сайтах Роспотребнадзора и Минздрава России. О числе заболевших в Нижегородской области можно узнать на сайте [zdrav-nnov.ru](http://zdrav-nnov.ru)

### Чем лечить коронавирус?

Все подозрительные на коронавирус пациенты получают лечение в больницах. Решение о том, направить человека в больницу или нет, принимает врач.

Специического противовирусного препарата от коронавируса нет. Как и для большинства возбудителей ОРВИ. На сегодняшний день большинство заболевших выздоравливают, врачи ведут борьбу с симптомами и проявлениями болезни, влияющими на здоровье. Наиболее опасноесложнение при коронавирусе — это вирусная пневмония. Своевременно её обнаружить и привести эффективное лечение можно только в больнице.

### Где сдать анализы на коронавирус?

Чтобы сдать анализы нужно обратиться на телефон горячей линии **+7 (831) 250-94-03**.

Операторы подскажут порядок лабораторного тестирования на коронавирус, действующий на данный момент. Порядок может меняться.

### Надо запасаться продуктами?

Все продукты и лекарственные препараты в необходимых объемах есть на складах и магазинах области. Не создавайте запасов. Имейте под рукой самое необходимое. Если вы не можете самостоятельно выйти из дома в магазин или аптеку, обратитесь в службы социальной поддержки.

# 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 КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ 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 ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

## СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

# 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)

соглашения о надзоре