



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Основные симптомы:



Повышение температуры тела
>90% случаев



Кашель
(сухой или с небольшим количеством мокроты)
80% случаев



Одышка в
55% случаев



Ощущение сдавленности в
грудной клетке в
>20% случаев

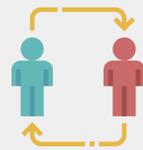
Редкие симптомы:

Головные боли (**8%**)
Кровохарканье (**5%**)
Диарея (**3%**)
Тошнота, рвота
Сердцебиение

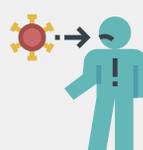


Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

Пути передачи:



Воздушно-пылевой
(с пылевыми частицами в воздухе)



Воздушно-капельный
(при кашле, чихании, разговоре)



Контактный
(через рукопожатия, предметы обихода)

Что нужно делать, чтобы не заразиться?

Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции;
Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);

Избегайте мест массового скопления людей.



- ✓ Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.
- ✓ Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.
- ✓ По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- ✓ Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.



Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих?



При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.



Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности – прикрывайте рот областью локтевого сгиба.



Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности – немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.

Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки.

Работодателям:

- Обеспечить свободный доступ к местам для мытья рук с мылом и дезинфицирующими средствами.
- В случае появления у сотрудника симптомов респираторного заболевания (повышение температуры, озноб, кашель и др.) немедленное направление сотрудника в медицинское учреждение.
- Воздержаться от направления своих работников в служебные командировки на территории иностранных государств, от проведения мероприятий с участием иностранных граждан, а также от принятия участия в таких мероприятиях.
- Активизировать дистанционное проведение собраний, совещаний.



Если вы вернулись в Астраханскую область из территорий неблагополучных по коронавирусу, позвоните на горячую линию **8 (800) 222 98 70** (круглосуточно), **33-18-18, 33-15-02** (в рабочее время).

Это важно!