

СОВЕТЫ ПО ЗАЩИТЕ ОТ ИНФЕКЦИЙ

В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

1. Если свободное место находится рядом с активно чихающим и кашляющим человеком, лучше постоять, причем по возможности подальше от источника инфекции, распространяемой воздушно-капельным путем.
2. Мытье рук и использование салфеток со спиртовой пропиткой — эти методы уже неплохо предохраняют от транспортных инфекций. Банально, но мало кто так делает.
3. Если ты болеешь, то подумай о других людях и посиди дома. Но если тебе обязательно нужно куда-то поехать, то используй марлевую повязку.
4. В сезон инфекций хорошая профилактика — промывание носа после посещения общественных мест. Дело в том, что вирусы, например, вызывающие ОРВИ, в подавляющем большинстве случаев проникают в организм через слизистую носа.
5. Всегда носите с собой **антибактериальное средство** — продается в любом супермаркете. Никогда не знаешь, что будет на поручнях, а бывает там всякое. Если, не касаясь лица, сначала протирать руки после выхода из транспорта, то риск заражения респираторными инфекциями падает на 20 %, а желудочно-кишечными — на 30 %.
6. Отучи себя трогать лицо, предварительно не помыв руки!

Хоть на улице XXI век, но забывать о простых правилах личной гигиены не стоит. Все люди разные, у каждого свои болезни, и никогда не знаешь, как твой организм на них отреагирует.

Правила гигиены при посещении общественных мест

Носите с собой влажные салфетки, они пропитаны антибактериальными составами. Пользуйтесь ими чаще, контролируйте себя, чтобы не трогать грязными руками нос и глаза.

В общественном туалете

Если возникло непредвиденное обстоятельство и требуется посещение туалета, выберите по возможности наиболее обслуживаемое место, например, кафе сети Макдональдс следят за состоянием своих туалетных комнат и проверяют/убирают их ежечасно. В случае, когда такого туалета нет (хотя и они не исключение при соблюдении правил личной гигиены), помните, что дотрагиваться до стен, ручек общественных туалетов нежелательно. Если же такое произошло, обязательно продезинфицируйте руки. Желательно не трогать кнопку смыва унитаза руками, делать это салфеткой. И не садитесь на унитаз!

После посещения туалета мойте руки с мылом. Кусковое мыло способно хранить на себе многие бактерии с рук предыдущих посетителей, поэтому жидкое мыло с дозатором здесь намного выигрывает. А если дозатор сенсорный — это просто великолепно! Кстати, кран может включаться также при поднесении к нему руки. В противном случае после мытья рук закрывайте кран через салфетку.

При посещении магазинов, торговых центров не избежать касания с дверными ручками, стенами, а также с товарами при их выборе. Поэтому выходя из таких мест обязательно дезинфицируйте руки.

В общественном транспорте

Редко бывает так, что все сидения и ручки общественного транспорта в конце каждого дня тщательно обрабатываются дезинфицирующими средствами. Да и это было бы практически бессмысленно, ведь набирая своих первых пассажиров, автобус мгновенно наполняется различными бактериями с разных предметов и людей. Поэтому, пребывая в общественном транспорте, по возможности, держитесь за поручни в перчатках или варежках, можно, конечно, сесть на кресло, но это крайне нежелательно, если ваш организм плохо устойчив к различного рода возбудителям. Если таких возможностей нет, автобус переполнен и перед вами пустое место, то садитесь.

После выхода обязательно протрите руки влажной антибактериальной салфеткой или специальным раствором с содержанием спирта. Такой раствор можно сделать и дома. Возьмите пустой флакон с пульверизатором от какого-нибудь косметического спрея или туалетной воды, если есть возможность открутить крышку. Налейте туда 30% воды и 70% спирта. Брызгайте на руки после посещения общественных мест. Спиртовой раствор можно полностью заменить содержащимися заменителями: салициловая кислота, спиртовой раствор календулы и так далее.

**МОЙТЕ РУКИ
ПОСЛЕ ТУАЛЕТА!**



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

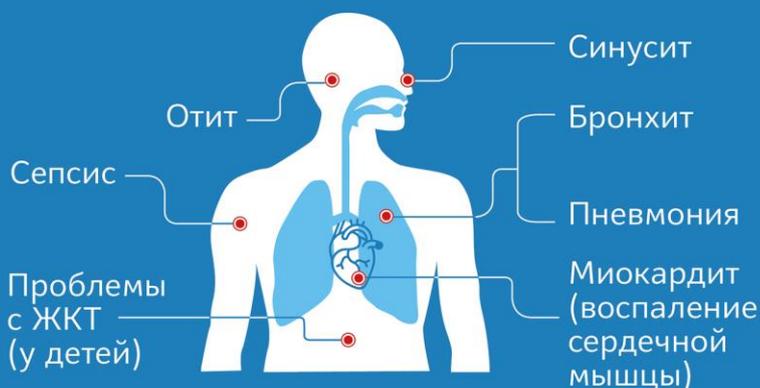


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

КОРОНАВИРУС

ЗАЩИТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ



Регулярно мой
руки с мылом



Пользуйся
антисептическими
салфетками и гелями



Соблюдай правила
респираторной
гигиены



Соблюдай порядок
на рабочем столе



Пей больше тёплой
воды и полощи
горло



Избегай объятий
и рукопожатий



Сократи количество
совещаний



По возможности
отложи поездки
за границу



Если заболел —
оставайся дома



**МОЙТЕ РУКИ
ПОСЛЕ ТУАЛЕТА!**



**МЫТЬЕ РУК.
КОГО СМЫВАЕМ?**



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ

ОБРАБОТКА РУК

ECOLAB®

1



Поочередно круговыми движениями потрите ладонь кончиками пальцев противоположной руки.

3



Потрите левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот.

5



Возьмите руки в замок и потрите тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки и наоборот.

6



Поочередно круговыми движениями потрите большие пальцы рук.

2



Потрите ладонью о ладонь.

4



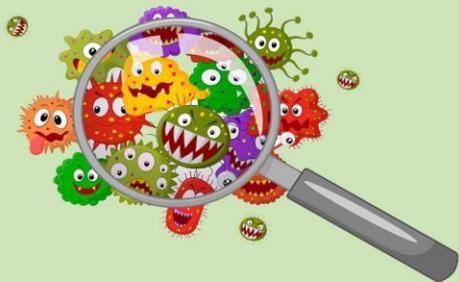
Тщательно обработайте промежутки между пальцами.

ВНИМАНИЕ: руки должны оставаться влажными в течение всего времени обработки!



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



РОСПОТРЕБНАДЗОР 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

КОРОНАВИРУС У ЧЕЛОВЕКА

Коронавирусная инфекция - это патология, которая выражается в признаках поражения органов дыхательной системы и кишечника. Заболевание, провоцируемое этим микроорганизмом, может протекать в тяжелой форме и стать причиной летального исхода. Заражению вирусом особо подвержены дети и подростки, а также лица с пониженной иммунной защитой.

- **Коронавирус передается воздушно-капельным путем.** При слишком тесном контакте заражение происходит в 50% случаев. Несмотря на высокий уровень восприимчивости организма человека к этой инфекции, специалисты указывают на ее избирательность: отмечено, что некоторые лица даже при многочисленных контактах с носителем вируса остаются стойкими к нему, в то время как другие моментально «подхватывают» его.
- Также заражение может произойти при пользовании общими бытовыми предметами.
- **Инкубационный период заболевания**, провоцируемого коронавирусной инфекцией, зависит от формы и длится **от 3 до 14 дней**.

Симптомы коронавирусной инфекции

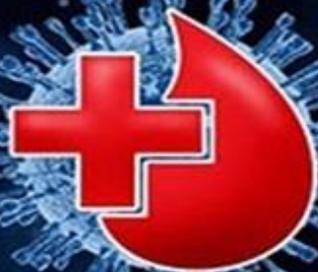
Если заболевание не осложнено, то оно длится около 5-7 дней и заканчивается полным выздоровлением. Симптомами в данном случае выступают:

- слабость без выраженного ухудшения общего состояния;
- увеличение шейных лимфоузлов (характерно для болеющих детей);
- боль при совершении глотательных движений;
- першение в горле;
- сухой кашель;
- белый налет на языке;
- заложенность носа;
- ринорея;
- отек слизистой оболочки носа.

В более тяжелых случаях, когда коронавирус вызывает развитие атипичной пневмонии, патологический процесс начинается остро. У заболевшего наблюдаются следующие проявления:

- боль в области головы и в мышцах;
- резкое повышение показателей температуры (до 38 градусов), затем их возвращение к норме;
- озноб;
- дыхательная недостаточность, одышка (эти симптомы появляются на 3-7 день после начала развития болезни);
- сильный кашель;
- заложенность носа;
- расстройства пищеварения (водянистая диарея, рвота);
- повышение артериального давления;
- учащение сердечных сокращений.

При появлении симптомов незамедлительно обращайтесь к врачу!



СОБА