

Внебольничная пневмония

(памятка для населения)

Это острое заболевание, вызванное вирусами, бактериями или грибами, возникшее вне стационара и передающееся воздушно-капельным путем.

Факторы риска: стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания, длительное нахождение в помещении с работающим кондиционером.

При пневмонии общее состояние может быть не тяжёлым, без повышения температуры, но проявления лёгочной недостаточности - одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита - должны Вас насторожить.



**Необходимо незамедлительно
обратиться к врачу.
Не занимайтесь самолечением!**

Профилактика:

- как можно чаще мойте руки и промывайте носовые ходы солевыми растворами;
- во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, а не руками;
- чаще производите профилактическую очистку фильтров кондиционера.



ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ COVID-19

Соблюдай социальную дистанцию



РАССТОЯНИЕ 1,5 М ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

НОСИ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ



ВАЖНО, ЧТОБЫ МАСКА ЗАКРЫВАЛА РОТ И НОС
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ ДРУГИХ.

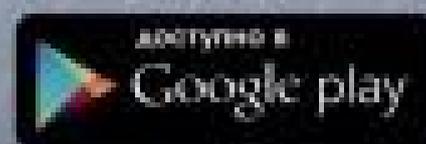
ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ИНФИЦИРОВАННЫМИ И НЕ ИМЕТЬ СИМПТОМОВ БОЛЕЗНИ.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ СОТРУДНИКА

- Проводите больше времени на свежем воздухе;
- Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа;
- Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку;
- Сократите посещение мест с большим скоплением людей;
- Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами;
- Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей;
- Избегайте предметов общего пользования;
- Не касайтесь руками лица;
- Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения людных мест;
- Следите за режимом сна и бодрствования;
- Занимайтесь спортом или хотя бы делайте по утрам 10-минутную гимнастику;
- Больше отдыхайте и избегайте стрессов;
- Употребляйте много жидкости;
- Сократите количество сладкого и мучного (бактериям нужен сахар для размножения)



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Коронавирус нового типа передается от человека к человеку при близком контакте: когда люди говорят, чихают или кашляют. Используйте медицинскую маску, чтобы обезопасить себя от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



Маска — не гарантия стопроцентной защиты организма. Она помогает снизить риск заражения и предотвратить распространение вируса.



КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРЧАТКИ ВО ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСА

Наличие перчаток
не может гарантировать
полную защиту
от коронавируса



Не прикасайтесь руками в перчатках к лицу, глазам, рту.



Исключите контакт руки и наружной стороны использованной перчатки.



Перед тем, как снять перчатки обработайте их дезинфицирующим средством.
Необходимо мыть руки после использования перчаток.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Важнейший способ предотвращения передачи инфекции при близком контакте людей друг с другом — носить или носить медицинскую маску, чтобы предотвратить себе от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Важнейший способ предотвращения передачи инфекции при близком контакте людей друг с другом — носить или носить медицинскую маску, чтобы предотвратить себе от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Важнейший способ предотвращения передачи инфекции при близком контакте людей друг с другом — носить или носить медицинскую маску, чтобы предотвратить себе от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Важнейший способ предотвращения передачи инфекции при близком контакте людей друг с другом — носить или носить медицинскую маску, чтобы предотвратить себе от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ —

острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, животные



ограничить посещение культурно-массовых мероприятий



ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ В МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, НЕ ДОПУСКАТЬ САМОЛЕЧЕНИЯ!



употреблять только термически обработанную пищу, бутылированную воду



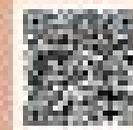
мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп



ГБУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград



Руки, даже если они
выглядят чистыми,
могут быть заражены
болезнетворными
микробами

① Намочите

② Намыльте
мылом

③ Потрите

④ Сполосните

⑤ Вытрите
руки

Мойте руки



ГБЗЗ «Волгоградский областной центр
медицинской профилактики», Волгоград

