**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**(ОПУБЛИКОВАННЫЕ НА САЙТЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА)**

**САМАРА**

**2020**

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

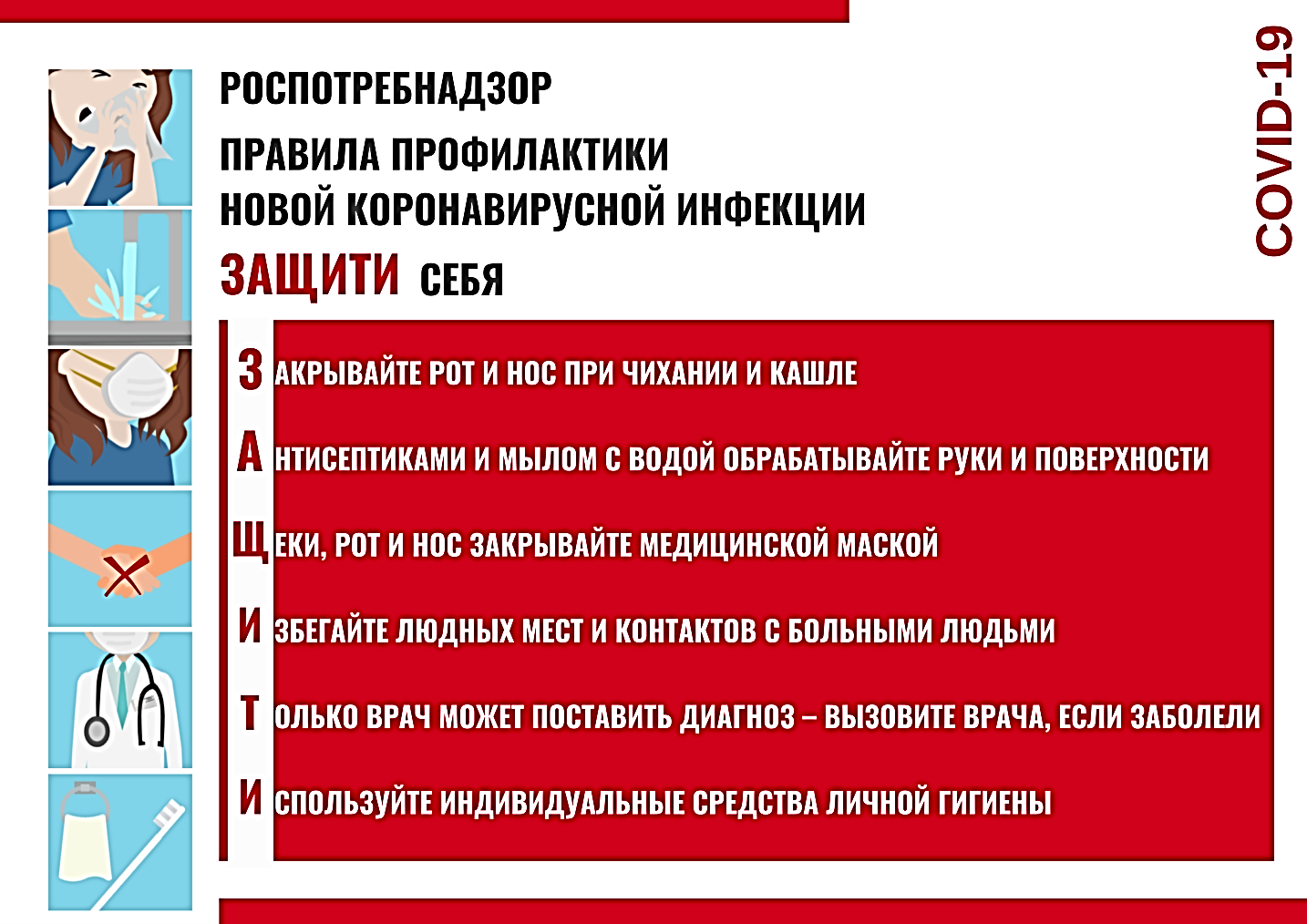
**(COVID – 19)**



**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**СИМПТОМЫ**





**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

**Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.**

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

**Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно** -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.    
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

**Надевайте маску или используйте другие подручные** средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

**При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос** одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

**Избегая излишние поездки** и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма** к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики **особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.**

**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

* *при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;*
* *при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;*
* *при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;*
* *при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.*

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

**Маски могут иметь разную конструкцию**. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. **Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов.** Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

**Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску:**

* *маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;*
* *старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;*
* *влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;*
* *не используйте вторично одноразовую маску;*
* *использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.*

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. **После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.**

**Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте,** а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

**Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.**

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

**Оставайтесь дома и срочно** обращайтесь к врачу.

**Следуйте предписаниям врача**, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ!**

**Высокая температура тела**, **озноб, головная боль, слабость,** заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.  В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ!!!**

**Среди осложнений лидирует вирусная пневмония.** **Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами,** и у многих пациентов **уже в течение 24** часов развивается дыхательная недостаточность,

требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  **Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/  КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

**Вызовите врача.**

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

**Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими**, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

**Часто проветривайте помещение.**

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

**Часто мойте руки с мылом.**

**Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской** или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**МАСКА**

***(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ)***

