

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



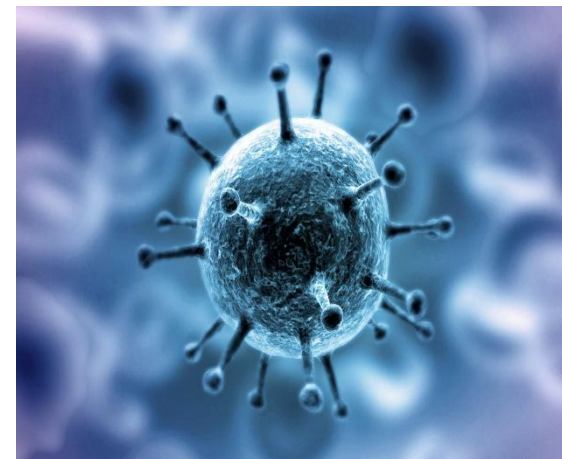
Используйте индивидуальные средства личной гигиены

**При проявлении
симптомов
коронавируса
обратитесь к врачу!**

**Не занимайтесь
самолечением!**

МАДОУ «Детский сад № 24»

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 24» (МАДОУ «Детский сад № 24»)



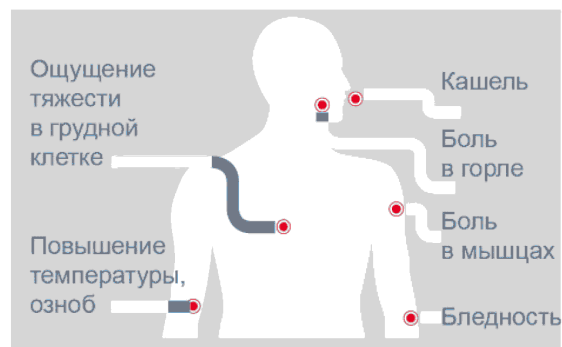
**«Памятка
о мерах профилактики
коронавирусной
инфекции»**

2021 год

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУСЫ?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Однако, бывают и тяжелые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжелый острый респираторный синдром (Sars).

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННОГО НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ



Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп. Причем может быть более выраженная одышка и сухой кашель. Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем: Вы выезжали в последние две недели за рубеж (в зоны повышенного риска: Китай, республика Корея, Иран, страны Евросоюза (Италия, Франция, Германия и др.), где регистрировалось заболевание)?

Вы были в контакте с кем-то, кто выезжал в последние две недели в зоны повышенного риска?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Пневмония, бронхит, миокардит, расстройство кишечника.

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактно-бытовым путем

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капельки аэрозоля, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ



Воздержаться от заграничных поездок



Избегать посещения массовых мероприятий



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания



Использовать средства защиты органов дыхания



Чаще мыть руки. Использовать кожные антисептики и дезинфицирующие салфетки

САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ,

— это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, трубку телефонного аппарата, пульты, дверные ручки и поручни).

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску. Маску рекомендуется менять каждые 3 часа.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом, но в группе риска – лица в возрасте старше 60 лет, в т.ч. страдающие хроническими заболеваниями бронхолегочной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

