



ЧЕК-ЛИСТ



Фоксфорд

## ПРОФИЛАКТИКА, ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ИНФЕКЦИИ COVID-19

### МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Избегайте мест даже небольшого скопления людей.



Тщательно мойте руки с мылом, используйте антисептики.



Не трогайте грязными руками глаза, нос или рот.



Соблюдайте здоровый режим, старайтесь высыпаться, правильно питайтесь – приоритет отдавайте продуктам, богатым белками и витаминами.



Если вы используете линзы, избегайте пересушенности слизистой глаз.



При кашле, чихании обязательно прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.



Не пренебрегайте занятиями физкультурой и спортом, делайте утреннюю зарядку.



Дезинфицируйте одноразовыми салфетками свой мобильный телефон.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Наличие **минимум двух из симптомов** – повод обратиться за помощью, чтобы исключить заражение COVID-19



**Затрудненное дыхание**



**Температура выше 38,5**



**Сухой кашель**

### КОМУ ПОКАЗАНО ОБСЛЕДОВАНИЕ

- 1** Всем, кто в последние 14 дней вернулся из стран с опасной эпидемиологической ситуацией: Китай, США, страны Европы, Южной Кореи, Ирана и других (следите за списком стран на сайте ВОЗ).
- 2** Всем, у кого был контакт с заболевшими.
- 3** Всем, у кого был контакт с человеком, вернувшимся из вышеуказанных стран.

## КТО В ЗОНЕ РИСКА

- 1 Люди, имеющие вредные привычки (курение).
- 2 Люди, с профессиональными факторами риска (частые командировки, стрессы, контакты с большим количеством людей).
- 3 Люди с хроническими соматическими болезнями:
  - сахарный диабет,
  - онкологические заболевания,
  - сердечно-сосудистые заболевания,
  - заболевания эндокринной системы.

**Инкубационный период – 2-14 дней, риск летальных исходов менее 2%.**



**ВАЖНО**

Иммунитет при инфекциях, вызванных коронавирусами, нестойкий и возможно повторное заражение и заболевание. Вирус распространяется воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевым и контактным (объятия, рукопожатия).



**ЧЕК-ЛИСТ**

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ НАЛИЧИИ СИМПТОМОВ

ШАГ 1



**Изолируйте себя:** не выходите на улицу, не посещайте школу, магазины, не ходите в кино и на спортивные тренировки.

ШАГ 2



**Поменьше контактируйте с домочадцами:** оставайтесь в отдельной комнате, чаще ее проветривайте, питайтесь отдельно, обязательно носите защитную маску на лице, регулярно полоскайте горло и нос антисептическими растворами.

ШАГ 3



**Позвоните на горячую линию** Роспотребнадзора по телефону **8-800-555-49-43**. Вам объяснят, что нужно делать.

ИЛИ

ШАГ 3



**Вызовите скорую помощь** по номеру **112**. Опишите свои симптомы – при подозрении на COVID-19 к вам придет врач.

ИЛИ

ШАГ 3



**Позвоните в поликлинику**, которую вы обычно посещаете. Опишите свои симптомы и вызовите врача на дом.

## ВАЖНО

- Старайтесь не паниковать. Ситуация не из приятных, но преодолеть её можно, меры принимаются.
- Соблюдайте меры профилактики. Гигиена, самоизоляция и здоровый режим помогут не заразиться.
- При симптомах простуды – вызывайте врача, не ждите, что пройдет само. Лучше перестраховаться.
- Если вы попадаете в группу риска – будьте предельно осторожны и самоизолируйтесь.
- Ждите лета (оно скоро). В тёплое время года вирус распространяется хуже, ситуация должна улучшиться.