



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.



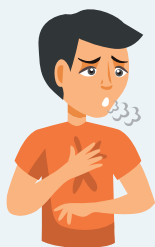
Не пренебрегайте занятиями физкультурой и спортом, делайте утреннюю зарядку.



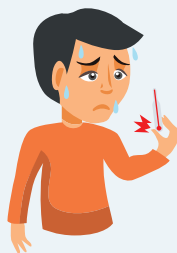
Дезинфицируйте одноразовыми салфетками свой мобильный телефон.

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.