

## Профилактика коронавирусной инфекции



## Правила использования медицинских масок

Маску следует надевать при общении с больными людьми (у которых кашель, чихание и насморк), в местах массового скопления людей и при уходе за больным.

## Правила ношения медицинской маски

**1** Использовать маску следует не более двух часов.



**2** Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.



**3** Не касаться руками закрепленной маски.



**4** Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.



**5** Одноразовые маски нельзя использовать повторно.



**6** Многоходовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.



**4** Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.



**7** При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.



Если носить маску неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает.



**1** Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.



**2** Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.



**3** В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.



**5** Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.



**6** Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

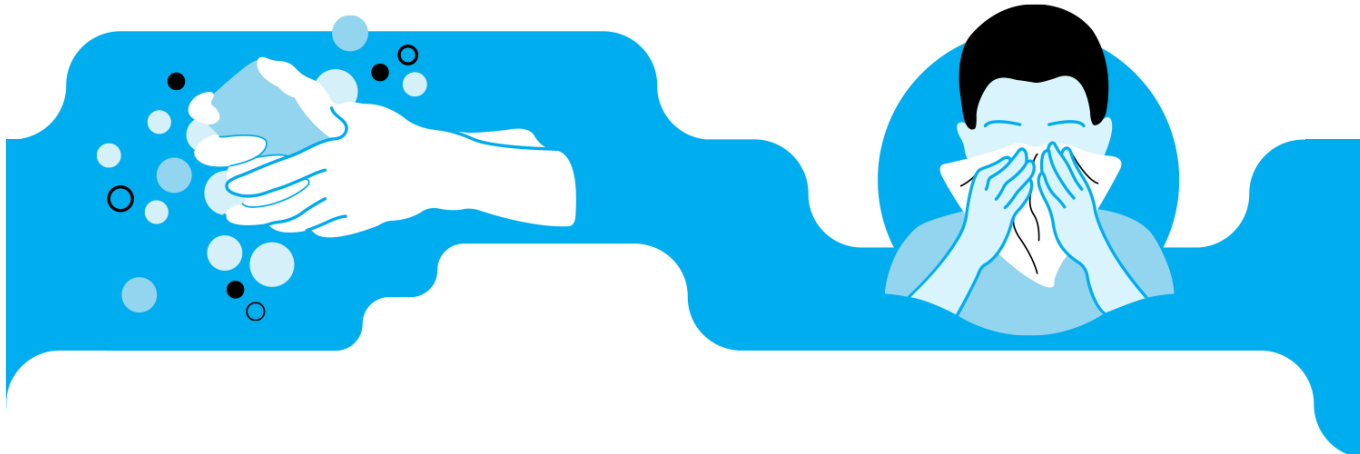




# Защити себя и своих близких от коронавируса

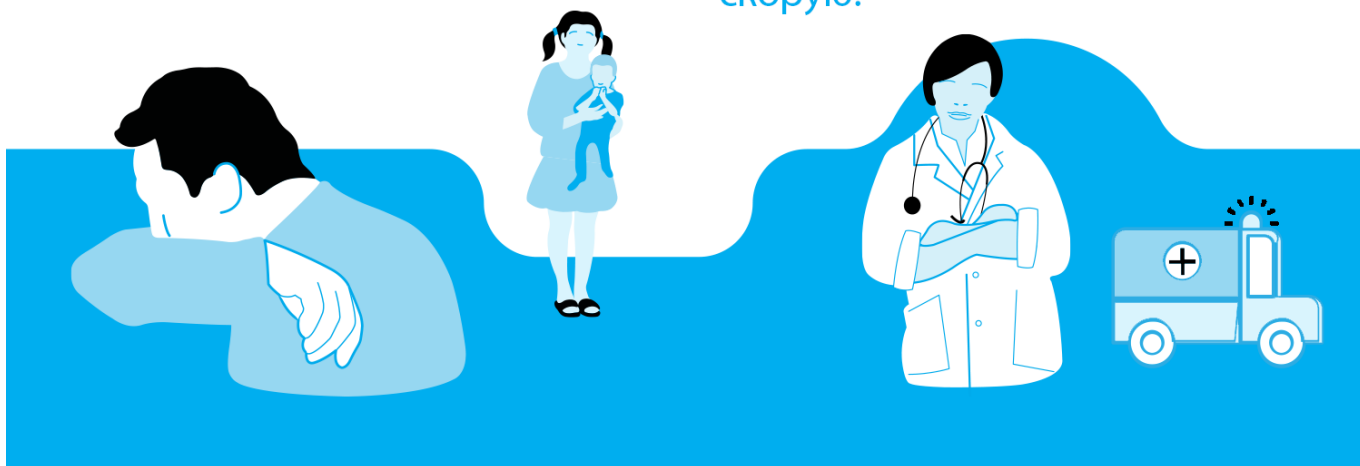
Регулярно мой **руки** с **мылом** и **водой** не менее **20 сек.**

**Прикрывай рот** и **нос** салфеткой или локтем при **чихании** и **кашле**. Не трогай лицо грязными руками.



**Воздержись от близкого контакта** с людьми, у которых есть симптомы простуды. Соблюдай дистанцию 1,5- 2 метра.

Если у тебя температура, кашель и затрудненное дыхание, **немедленно обратись к врачу**. Если ты приехал из-за границы и у тебя есть симптомы - вызывай скорую!



# КОРОНАВИРУС COVID-19

Это возбудитель вирусной инфекции, который вызывает выраженную интоксикацию организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Отличия коронавируса COVID-19 от остальных вирусов

восприимчивость к COVID-19 не такая высокая, как к вирусу гриппа или ОРВИ

COVID-19 вызывает более тяжелые последствия

в отличие от COVID-19, сезонный грипп сдерживать невозможно

## СИМПТОМЫ

головные боли с тошнотой и общей слабостью

ощущение сдавленности в груди

тахикардия

повышение температуры

сухой кашель

боль в горле

одышка

диарея

## Рекомендации в связи со вспышкой коронавирусной инфекции COVID-19



избегать тесных контактов с людьми с симптомами ОРВИ



мыть руки с жидким мылом и водой не менее 20 секунд



использовать антисептические средства на спиртовой основе



проводить гигиену рук, особенно перед касанием рта, носа или глаз, а также после контакта с поручнями, дверными ручками



при чихании или кашле прикрывать рот и нос бумажной салфеткой



использовать маску при посещении людных мест, менять ее каждые 2 часа



пить больше жидкости

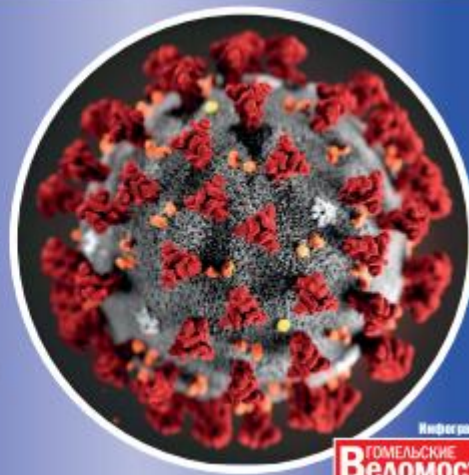


регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь



## В ОБЛАСТИ РАБОТАЮТ ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ПО ВОПРОСАМ КОРОНАВИРУСА:

- в Гомельском областном центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. Телефон: 75-56-99. По будним дням с 9.00 до 18.00 (с 13.00 до 13.30 – обед);
- в главном управлении здравоохранения Гомельского облисполкома. Телефон: 50-32-04. По будним дням с 9.00 до 17.00 (с 13.00 до 14.00 обед).



Инфографика

ГОМЕЛЬСКИЕ  
Ведомости

## Эти правила должен знать каждый школьник! Профилактика коронавируса в Беларуси / COVID-19

[Видеоролики, разработанные Республиканским унитарным предприятием «Редакция газеты «Медицинский вестник» Министерства здравоохранения Республики Беларусь; памятки разработанные государственным учреждением «Гомельский областной центр гигиены и эпидемиологии»](#)

# COVID-19

## Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах.



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди старше 60 лет в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, банки).

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.



Чаще мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).

Не трогайте невымытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте ее сразу после использования.

Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.

В случае любого недомогания старайтесь не посещать поликлинику, а вызывайте врача на дом.



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу.

Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.



### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



## **МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!**



**1** **Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты**

Ладонь к ладони (включая запястья)



**4** Тыльная сторона пальцев на противоположной ладони с перекрещенными пальцами



**2** Правая ладонь на левую тыльную сторону кисти и левая ладонь на правую тыльную сторону кисти



**5** Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот



**3** Ладонь к ладони рук с перекрещенными пальцами



**6** Кругообразное втирание замкнутыми кончиками пальцев правой кисти в левую ладони и наоборот

