

# *Профилактика коронавирусной инфекции*



# Что такое коронавирус?

Коронавирусная инфекция вызывает у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного гриппа.

Предрасположены к заболеванию:

- ▶ Пожилые люди
- ▶ Маленькие дети
- ▶ Беременные женщины
- ▶ Люди, страдающие хроническими заболеваниями

# Как защититься от коронавируса?

## Способы защиты:

### Правило 1

#### Чистые руки – твоя защита!

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук – эта важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы, если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими и дезинфицирующими салфетками.



# Как защититься от коронавируса?

## Способы защиты:

### 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 одного метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.



## Как защититься от коронавируса?

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.



## Как защититься от коронавируса?

### Способы защиты:

#### 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.



# Как защититься от коронавируса?

## Способы защиты:

### Правило 4

**Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски!**

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте
- 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 защититься от коронавируса?

## Способы защиты:

### Правило 5

Что делать в случае заболевания коронавирусной инфекцией:

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим. Пейте больше жидкости





**ЖЕЛАЮ ВСЕМ  
ЗДОРОВЬЯ!  
СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**