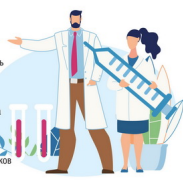




COVID-19

НЕ СОМНЕВАЙСЯ – ПРИВИВАЙСЯ!

Вакцинация – это защита для каждого.
 Антитела после вакцинации сильнее, чем после болезни.
 Коронавирус коварный и опасный, лучше привиться, чем болеть.
 Циткиновый шторм страшнее и опаснее прививки.
 Инфекция может начаться как обычное ОРВИ, сдайте тест.
 Не забывайте про меры профилактики – чистые руки и маска.
 Агрессивные новые штаммы может остановить прививка.
 Цель вакцинации – сохранить жизнь.
 Информацию о вакцинации берите из официальных источников.
 Я привился, а ты?





РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единственный консультационный центр
 Роспотребнадзора в Москве

Подготовлено в рамках государственного задания



РОСПОТРЕБНАДЗОР
 Единый консультационный центр
 Роспотребнадзора 8-800-555-49-43

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

После прививки отнеситесь максимально внимательно к своему здоровью:



1. У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.



2. В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.



3. В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.



4. Полноценный иммунный ответ формируется 35-42 дня, по истечении этого периода необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не заразиться повторно.



5. Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, соблюдать правила личной гигиены.



6. Если после вакцинации или после прививками наступила беременность, вакцинация не создает никаких угроз для здоровья будущего потомства.



7. Если Вы уже вакцинировались, сообщите об этом друзьям и близким. Возмещение расходов станет важным напоминанием, кто этого еще не сделал.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

СТОП COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.



ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.



ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.



КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ?
Вы можете общаться со своими друзьями по видеочату, аудио связи, по интернету, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?
Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо обратиться к врачу в поликлинику.



КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ?
Для контроля за нахождением на карантине используются электронные и технические средства. За всеми, кто находится на карантине, врачи производят отбор мазков из носа или ротовой полости для анализа на COVID-19.

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?
Решение о выдаче листка нетрудоспособности принимает врач. Если вы чувствуете симптомы заболевания, оставайтесь дома и обратитесь к врачу.

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?
При нарушении режима карантина, человек помещается в изолятор.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАВЕРШЕН?

Карантин на дому завершается после получения отрицательного результата лабораторных исследований материала.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ОТВЕТСТВЕННЫМИ

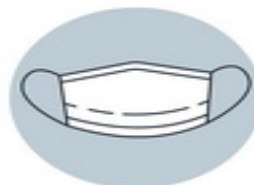
COVID-19

ВАКЦИНАЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. Люди пожилого возраста при заболевании коронавирусом у пожилых из-за нагрузки на органы возможны осложнения, в том числе вирусная пневмония и локализации. Эти осложнения самым печальным исходом. **здоровье!**

2. Вакцинация – самый надежный способ защиты вас от тяжелого течения коронавируса и его последствий.

3. Люди пожилого возраста легко, без побочных эффектов переносят вакцинацию, особенно теми, кто имеет особенности иммунной системы в вашем возрасте.

4. Прививаться можно даже при хронических заболеваниях, если они были в фазе обострения. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

5. Помните, что полноценная иммунная защита формируется не ранее, чем через две недели после первой прививки. Продолжайте соблюдать меры безопасности до выработки иммунитета: избегайте скопления людей, носите маску в общественных местах, часто мойте руки с мылом (или обрабатывайте их антисептиком).

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слюны из 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, МФЦ, банки)



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



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

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



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНОЕ
РАССТРОЙСТВО

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления симптомов гриппа или в рабочем коллективе необходимо обратиться к врачу с профилактическими целями с учетом инструкции по применению

* Вакцинация рекомендуется особенно показана детям, страдающим хроническими заболеваниями, а также лицам, работающим в сферах обслуживания и т.д. проводится за 2-3 недели до начала сезона



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ У:



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа, отсутствие отделяемого из носовых ходов, сильная слабость. Симптомы могут длиться до двух недель, возможны осложнения. При появлении первых симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу и вызвать врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее