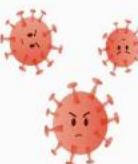


## КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

### НАДЕЙТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



#### КОГДА

- При контактах с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок.

Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

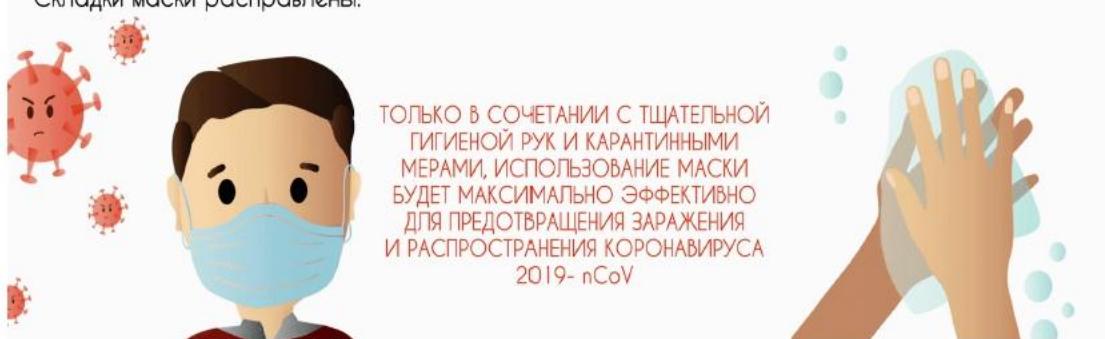
Складки маски расправлены.

#### ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

#### НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

## **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

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

## **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**

1. Высокая температура тела.
2. Озноб.
3. Головная боль.
4. Слабость.
5. Заложенность носа.
6. Кашель.
7. Затрудненное дыхание.
8. Боли в мышцах.
9. Конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств:

- тошнота,
- рвота,
- диарея.

### **КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ?**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме.
- Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

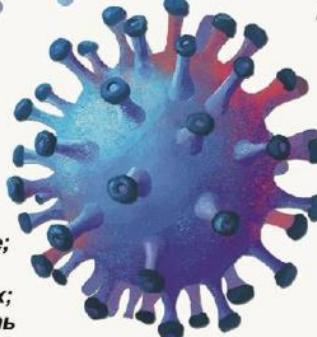
**КОРОНАВИРУС** - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

**ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ**

- воздушно-капельным путем;
- воздушно-пылевым;
- контактным путём

**СИМПТОМЫ**

- повышение температуры, озноб;
- кашель, одышка;
- ощущение тяжести в грудной клетке;
- заложенность носа, чихание;
- головная боль, ломота в конечностях;
- повышенная утомляемость, слабость
- бледность кожи



**ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

длится  
от 2 до 14 дней  
чаще 2-7 суток

**ВАЖНО**

Вернувшись с территории, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции, необходимо позвонить в поликлинику по месту жительства.

**ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА**  
меры предосторожности









Носить медицинскую маску  
Менять ее каждые два часа

Часто мыть руки с мылом, проветривать помещение

Есть термически обработанную пищу

Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Избегать места большого скопления людей

Не трогать лицо руками

Отказаться от поездок за пределы РФ

**! При любом недомогании срочно обратитесь в поликлинику по месту жительства !**  
**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ**

**Горячая линия**

Единый консультационный Центр Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43 ( круглосуточно )	Центр медицины катастроф Саратовской области: 8 (8452) 79-93-12; 79-93-13 ( круглосуточно )	Саратовский областной центр медицинской профилактики 8 (8452) 41-13-37 ( в рабочее время )
---	---	--

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ