

# Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- ⊕ уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- ⊕ пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- ⊕ используйте маски для защиты органов дыхания;
- ⊕ мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



## Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

**!** При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

## СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



## КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА  
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

# КОРОНАВИРУС

РЕКОМЕНДАЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПО ЗАЩИТЕ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

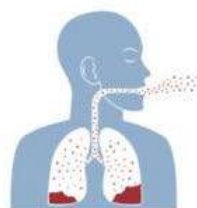


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## СИМПТОМЫ



## ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ  
ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕДАЕТСЯ  
ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ И  
ФЕКАЛЬНО-ОРАЛЬНЫМ ПУТЕМ



КОНТАКТНЫМ ПУТЕМ

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ  
С МЫЛОМ



НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ  
РАССТОЯНИЕ НЕ МЕНЕЕ  
1 МЕТРА ОТ БОЛЬНЫХ



ИЗБЕГАТЬ ИЗЛИШНИХ  
ПОЕЗДОК. НЕ ВЫЕЗЖАТЬ  
В ОЧАГ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ИЗБЕГАТЬ  
ПОСЕЩЕНИЯ  
МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СРОЧНО  
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



## ОСЛОЖНЕНИЯ



У МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ  
УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ 24  
ЧАСОВ РАЗВИВАЕТСЯ  
ДЫХАТЕЛЬНАЯ  
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ,  
ТРЕБУЮЩАЯ  
НЕМЕДЛЕННОЙ  
РЕСПИРАТОРНОЙ  
ПОДДЕРЖКИ  
С МЕХАНИЧЕСКОЙ  
ВЕНТИЛЯЦИЕЙ ЛЕГКИХ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ 8-800-200-73-07  
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО КОРОНАВИРУСУ РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**? ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?**

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.

**? КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?**

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.

**? МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?**

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

**? КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?**

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствие детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

**? НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЕМ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?**

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

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

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

### 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

#### 1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как выморкал нос, покашлял или чихнул).

Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

#### 2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.

В школе надевай сменную обувь.

#### 3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

#### 4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

#### 5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

#### 6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

#### 7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

#### 8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

#### 9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

#### 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намывивай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Оплакай руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

# 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 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, МФЦ, банки)



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



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её 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 не ходите в 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, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



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!**

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми











**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены



<p><b>Вид лабораторного исследования</b></p>	 <p><b>МОЛЕКУЛЯРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b></p> <p>Выявляет генетический материал вируса (РНК) в биологическом материале человека</p>	 <p><b>ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ НА АНТИТЕЛА</b></p> <p>Выявляет антитела к возбудителю инфекции – иммунные клетки, которые вырабатываются в организме человека в результате его контакта с вирусом</p>	 <p><b>АНАЛИЗ НА АНТИТЕЛА (IgM и IgG)</b></p> <p>Выявляет антитела к возбудителю инфекции – иммунные клетки, которые вырабатываются в организме человека в результате его контакта с вирусом</p>	 <p><b>АНАЛИЗ НА ВИРУСНЫЕ АНТИГЕНЫ</b></p> <p>Выявляет белки, входящие в состав вируса, которые распознаются иммунной системой</p>
<p><b>Метод</b></p>	<p>Полимеразная цепная реакция с обратной транскрипцией в режиме реального времени (ОТ-ПЦР) Изотермическая амплификация (RT-LAMP)</p>	<p>Иммунохроматографический экспресс-тест</p>	<p>Иммуноферментный анализ (ИФА) Иммунохемилюминесцентный анализа (ИХЛА)</p>	<p>Иммунохроматографический экспресс-тест</p>
<p><b>Формат ответа</b></p>	<p>качественный</p>	<p>качественный</p>	<p>качественный, количественный</p>	<p>качественный</p>
<p><b>Вид биоматериала</b></p>	 <p>Мазок из носа и ротоглотки</p>	 <p>Кровь капиллярная/кровь из вены</p>	 <p>Кровь из вены</p>	 <p>Мазок из носа</p>
<p><b>Что покажет тест</b></p>	<p>Выявление инфицирования/отсутствия инфицирования на момент проведения тестирования</p> <p>Если генетический материал возбудителя инфекции отсутствует, значит вы не инфицированы</p>	<p>Тест на антитела показывает наличие или отсутствие иммунного ответа организма человека на инфицирование коронавирусом</p> <p>Выявление ранних антител IgM может свидетельствовать о текущей инфекции (в том числе и при бессимптомном течении)</p> <p>Выявление поздних антител IgG может свидетельствовать об инфицировании коронавирусом/перенесенном заболевании в прошлом</p>	<p>Тест на антитела показывает наличие или отсутствие иммунного ответа организма человека на инфицирование коронавирусом</p> <p>Выявление ранних антител IgM может свидетельствовать о текущей инфекции (в том числе и при бессимптомном течении)</p> <p>Выявление поздних антител IgG может свидетельствовать об инфицировании коронавирусом/перенесенном заболевании в прошлом</p> <p>Количественное определение титра IgG даёт возможность отобрать доноров плазмы для лечения больных с тяжёлым течением COVID-19</p>	<p>Выявление инфицирования/отсутствия инфицирования на момент проведения тестирования</p> <p>Если антигены к вирусу не обнаружены, то вы не инфицированы</p>
<p><b>Назначения к проведению исследования</b></p>	<p>Диагностика коронавирусной инфекции (в том числе у контактных лиц)</p>	<p>Установление факта прошедшего инфицирования/заболевания</p> <p>Исследование коллективного иммунитета к коронавирусу SARS-CoV-2 (IgG)</p>	<p>Установление факта прошедшего инфицирования/заболевания</p> <p>Исследование коллективного иммунитета к коронавирусу SARS-CoV-2 (IgG)</p> <p>Скрининг доноров плазмы (IgG, количественное определение)</p>	<p>Диагностика коронавирусной инфекции (в том числе у контактных лиц)</p>
<p><b>Особенности и ограничения</b></p>	<p>Отрицательный результат не исключает риска последующего инфицирования</p> <p>В ряде случаев требуется повторное исследование</p>	<p>В настоящее время нельзя точно сказать, обеспечивают ли антитела защиту от дальнейшего инфицирования и какова продолжительность иммунного ответа</p> <p>Могут применяться в первичной диагностике для определения дальнейшей тактики обследования</p>	<p>В настоящее время нельзя точно сказать, обеспечивают ли антитела защиту от дальнейшего инфицирования, какова продолжительность иммунного ответа, какой вид и уровень антител необходим для эффективной защиты</p>	<p>Отрицательный результат не исключает риска последующего инфицирования</p>