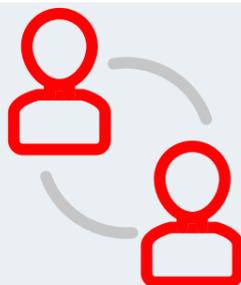




Как защитить себя и предотвратить распространение инфекционного заболевания?

Держитесь на расстоянии 1-2 метров от кашляющих или чихающих людей



Зачем это нужно? При кашле или чихании из носа или рта выделяются мельчайшие содержащие вирус капли, которые человек распространяет вокруг себя. Находясь слишком близко к такому человеку, вы рискуете вдохнуть эти капли и заразиться от него.

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом



Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот



Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, и на них может попасть вирус. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в слизистые глаза, носа или рта. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.

При кашле или чихании прикрывайте рот или нос локтем



Зачем это нужно? Вирус передается через мелкие капли. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от таких вирусных заболеваний, как ОРВИ, грипп и COVID-19.

При плохом самочувствии оставайтесь дома



Зачем это нужно? Оставаясь дома вы тем самым обезопасите себя и поможете предотвратить распространение вирусных и других инфекций.

Воздержитесь от поездок



Зачем это нужно? Вирус COVID-19 передается от человека к человеку. Уменьшив свое передвижение, вы снизите риск заражения себя и своих близких коронавирусом.



Симптоматика COVID-19 и Ваши действия

Наиболее распространенные симптомы заболевания:



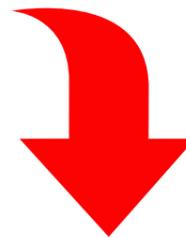
- Повышение температуры тела
- Утомляемость
- Сухой кашель

У ряда пациентов также наблюдается различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея (в слабо выраженном виде).

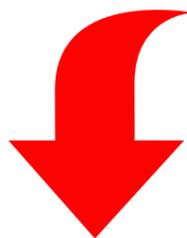
Если вы считаете, что заразились коронавирусом, то выполните следующие шаги:



Самоизолируйтесь (постарайтесь не выходить из дома, ограничьте контакты с родными)



Позвоните в скорую помощь ("103") и сообщите о своих подозрениях (но не вздумайте самим идти в больницу или поликлинику!)



Соблюдайте все рекомендации врачей

Нижеперечисленные меры не помогают бороться с COVID-19 и могут причинить вред:



- Курение
- Одновременное ношение нескольких масок
- Антибиотики

Если у вас возникли какие-то вопросы по коронавирусу, вы можете обратиться на горячую линию областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья по телефону: **8 (0155) 75 57 07** (понедельник-воскресенье, **8.30-13.00** и **13.30-17.00**).

Если вопрос не медицинского характера (права пациентов, проверка слухов и т.д.), то можете задать свой вопрос в группе вайбера "Коронавирус".



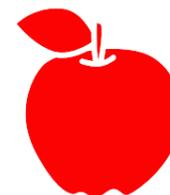
Как справиться со стрессом или паникой

Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это **нормально**. Но если вы чувствуете, что эмоции вас переполняют, попробуйте выполнить следующие рекомендации:



Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома (по телефону с родственниками и друзьями или по электронной почте).



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации.

Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышке инфекции.

Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавлять свои эмоции. Если эмоции слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

