

Что нужно помнить о сезонных инфекционных вирусных заболеваниях



в окружающей среде вирусы остаются живыми более **2 часов!**

STOP!

ОРВИ ГРИПП COVID-19

Источник инфекции - больной человек

Опасен для окружающих до 7 дней с начала заболевания

- ❑ Вирусы очень малы. Их нельзя увидеть без микроскопа. Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся с капельками слюны. Здоровый человек вдыхает их и заражается

Как еще можно заразиться?

- ❑ Касание к любой твердой поверхности или предмету незащищенными руками (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, поручни в автобусе, перила и т.п.)
- ❑ Вы прикоснулись к носу, рту, глазам руками, на которых есть вирус
- ❑ При рукопожатии, поцелуях, объятиях

ЗДРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



СИМПТОМЫ

- ❑ высокая температура тела
- ❑ кашель, чихание, боль в горле
- ❑ мышечные боли
- ❑ затрудненное дыхание
- ❑ головная боль, усталость
- ❑ покраснение глаз
- ❑ тошнота, рвота, диарея
- ❑ заложенность носа, насморк

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА ИНФЕКЦИЮ

- ❑ Оставайтесь дома! Вызовите врача из поликлиники. Расскажите доктору, где Вы были последние 2 недели, с кем контактировали
- ❑ Старайтесь не общаться со здоровыми людьми, пожилыми и с хроническими заболеваниями



- ❑ Используйте одноразовые медицинские маски (менять каждые 2-3 часа) или многоразовые тканевые (респиратор)



- ❑ При кашле/чихании прикрывайте рот одноразовой салфеткой/платком. При их отсутствии - чихайте в локтевой сгиб



- ❑ Строго соблюдайте все рекомендации врача

- ❑ Пользуйтесь индивидуальной посудой, полотенцами, дезинфицирующими средствами, проветривайте помещение чаще обычного

- ❑ В случае если Ваше состояние резко ухудшилось, незамедлительно обратитесь к врачу