

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Часто мойте руки с мылом в горячей воде не менее 20 секунд.

Избегайте мест массового скопления людей.

При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при контакте и уходе за больными ОРВИ используйте медицинские маски (меняйте каждые 2-3 часа).

Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых.

Избегайте тесного контакта с заболевшими людьми.

При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Ведите здоровый образ жизни: полноценное питание, питьевой режим и физическая активность.

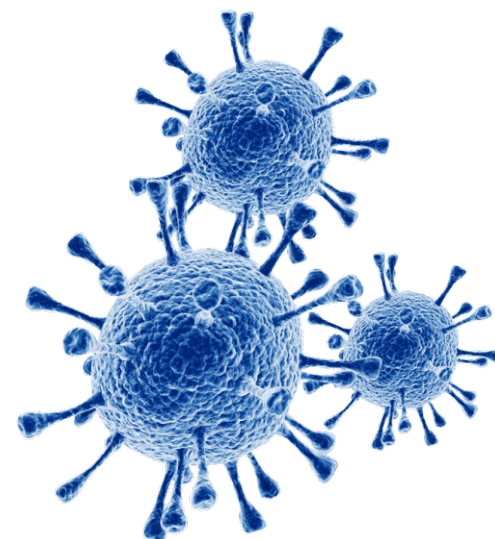
## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- 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.



## Алгоритм действий при наличии симптомов ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции



Сканируй QR-код с помощью мобильного телефона и узнай много интересного





**ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)** – заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции.

Существует около 400 видов респираторных вирусов. Вирус гриппа и коронавирус входят в их число. ОРВИ проявляются респираторными симптомами различной степени выраженности: от легкого насморка до бронхита и пневмонии.

**КОРОНАВИРУС** - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма с поражением дыхательной, пищеварительной и других систем.

### **СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**Повышение температуры тела, озноб.**

**Сухой непродуктивный кашель.**

**Затруднение при дыхании.**

**Ощущение тяжести в грудной клетке.**

**Насморк.**

**Боль в горле.**

**Головная боль, боль в мышцах.**

**Общее недомогание, слабость.**

**В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.**

### **ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течении 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

### **ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**Оставайтесь дома, вызовите на дом врача или бригаду скорой медицинской помощи.**



### **ЕСЛИ ВЫ ВЕРНУЛИСЬ С ТЕРРИТОРИИ (СТРАНЫ), ГДЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

(полный список стран публикуется на интернет ресурсах, таких как <https://coronavirus-monitor.ru/>)



**Сообщите на телефон «горячей линии» Управления Роспотребнадзора по Пензенской области 8-800-707-64-22 сведения о месте и датах пребывания, возвращения и контактной информации.**

**Изолируйте себя дома на 14 дней. Лист нетрудоспособности будет оформлен без посещения медицинской организации в пределах 14 календарных дней с момента возвращения.**

### **ЕСЛИ В ПЕРИОД ИЗОЛЯЦИИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ РЕСПИРАТОРНЫЕ СИМПТОМЫ**

**Оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь за медицинской помощью, вызвав врача на дом или скорую медицинскую помощь.**



### **ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ФОРМ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- пожилые люди,
- маленькие дети,
- беременные женщины,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и ослабленным иммунитетом.

### **ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ И НАХОДИТЕСЬ ДОМА**

**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.**





Министерство здравоохранения Пензенской области

# Алгоритм действий при наличии симптомов ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

**ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)** – заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции.

Существует около 400 видов респираторных вирусов. Вирус гриппа и коронавирус входит в их число.

ОРВИ проявляются респираторными симптомами различной степени выраженности: от легкого насморка до бронхита и пневмонии.

## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышение температуры тела, озноб.

Сухой непродуктивный кашель.

Затруднение при дыхании.

Ощущение тяжести в грудной клетке.

Насморк.

Боль в горле.

Головная боль, боль в мышцах.

Общее недомогание, слабость.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

## ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течении 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

## ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ФОРМ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- пожилые люди,
- маленькие дети,
- беременные женщины,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

**КОРОНАВИРУС** - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма с поражением дыхательной, пищеварительной и других систем.

## ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Оставайтесь дома, вызовите на дом врача или бригаду скорой медицинской помощи.



## ЕСЛИ ВЫ ВЕРНУЛИСЬ С ТЕРРИТОРИИ (СТРАНЫ), ГДЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

(полный список стран публикуется на интернет ресурсах, таких как <https://coronavirus-monitor.ru/>)

Сообщите на телефон «горячей линии»

Управления Роспотребнадзора по Пензенской области  
8-800-707-64-22



сведения о месте и датах пребывания, возвращения и контактной информации.

Изолируйте себя дома на 14 дней.

Лист нетрудоспособности будет оформлен без посещения медицинской организации в пределах 14 календарных дней с момента возвращения.

## ЕСЛИ В ПЕРИОД ИЗОЛЯЦИИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ РЕСПИРАТОРНЫЕ СИМПТОМЫ

Оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь за медицинской помощью, вызвав врача на дом или скорую медицинскую помощь.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Часто мойте руки с мылом в горячей воде не менее 20 секунд.

Избегайте мест массового скопления людей.

При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при контакте и уходе за больными ОРВИ используйте медицинские маски (меняйте каждые 2-3 часа).

Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых.

Избегайте тесного контакта с заболевшими людьми.

При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Ведите здоровый образ жизни: полноценное питание, питьевой режим и физическая активность.