

Коронавирус

Что делать, чтобы не заразиться



Носить медицинскую маску

Менять ее каждые два часа

Часто мыть руки с мылом

Делать это нужно после посещения общественных мест, чихания или кашля, перед едой, после похода в туалет, контакта с животными или общения с людьми



Есть только термически обработанную пищу

В местах заражения лучше отказаться от мяса и яиц

Отказаться от посещения стран, где обнаружили коронавирус



Избегать мест большого скопления людей

Не трогать глаза и нос немытыми руками



Обходить стороной людей, которые чихают и кашляют

При любом недомогании срочно обратитесь **ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**

Симптомы болезни



Повышенная температура



Кашель, чихание



Боль в горле



Заложенность носа, насморк



Одышка



Ощущение сдавленности в грудной клетке



Озноб, ломота в конечностях



Белый налет на языке



Слабость и бледность кожи



Диарея, тошнота



Головная боль



Проблемы с пищеварительной и нервной системой



Коронавирус передается воздушно-капельным путем



Инкубационный период длится от 2 до 14 дней, чаще 2-7 суток (точных данных нет)



Источник вируса: 2019-nCoV – комбинация двух коронавирусов

Источником одного из них стали **летучие мыши**



а второго – **змеи** (ленточный крайт и кобра)

КОРОНАВИРУС: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

✓ ОБУЧИТЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля или чихания. Объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо. Обеспечьте ребенка марлевыми повязками

✓ ПРОВЕРЯЙТЕ МЫТЬЕ РУК

Следите, чтобы дети мыли руки с мылом или антисептиком **регулярно**: после каждого выхода на улицу, посещения общественных пространств и даже после кашля или чихания

✓ ОТЛОЖИТЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

ВОЗ рекомендует воздерживаться не только от заграничных поездок, но и от любых.

✓ БОЛЕЙТЕ ДОМА

При первых **даже слабых** признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса



Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?

Способы защиты:



- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, то используй антисептический гель
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания



- Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- Избегай контактов с заболевшими



- Занимайся физкультурой
- Высыпайся
- В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривай!

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить

Вызови врача на дом по номеру телефона:

- Поликлиника 5-84-64
- Детская поликлиника 5-82-88 (Звонок бесплатный)

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!