

# Профилактика гриппа, коронавируса и ОРВИ



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ**

- ✓ тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- ✓ мой руки после кашля, чихания, сморкания
- ✓ если нет возможности вымыть руки с мылом, используй антисептический гель
- ✓ не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ занимайся физкультурой, дыши свежим воздухом
- ✓ 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)

cgon.rospotrebnadzor.ru

## COVID-19 КОРОНАВИРУС

**СИМПТОМЫ**

- слабость
- повышение температуры
- затрудненное дыхание
- сухой кашель
- головная боль
- тошнота и рвотные позывы
- боль в горле

**КОМУ НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА COVID 19?**

- тем, кто вернулся из стран, где идет вспышка COVID-19, и имеет симптомы заболевания. Врач возьмет анализ на дому
- всем, кто контактировал с зараженным COVID-19 и находится под наблюдением. Врач возьмет анализ на дому или в стационаре
- всем, кому поставлен диагноз «инвазивная пневмония». Врач возьмет анализ в стационаре

**ВАЖНО: РЕШЕНИЕ О НЕОБХОДИМОСТИ АНАЛИЗА ПРИНИМАЕТ ВРАЧ**

**АНАЛИЗ НА КОРОНАВИРУС ПРОВОДИТ МЕТОДОМ ПЦР (ПОЛИМЕРАЗНАЯ ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ)**

**АНАЛИЗ ВЫИМУТ ВНЕУЗЛЫННО**

для исследования берут носоглоточный секрет, а также высушенные мокроты

cgon.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

**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

COVID-19



**Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ**



**Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)**



**Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**



**Памятка маска от гриппа, коронавируса и орви**