

Рекомендации ВОЗ для населения в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19)

Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции

Следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19, которую можно найти на веб-сайте ВОЗ, а также получить от органов общественного здравоохранения вашей страны и населенного пункта. Наибольшее число случаев COVID-19 по-прежнему выявлено в Китае, тогда как в других странах отмечаются вспышки локального характера. В большинстве случаев заболевание характеризуется легким течением и заканчивается выздоровлением, хотя встречаются осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

Регулярно мойте руки

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.

Соблюдайте дистанцию в общественных

местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

Зачем это нужно? Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно

быстрее обращайтесь за медицинской помощью

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

Зачем это нужно? Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов

Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

Зачем это нужно? У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19

- Следуйте рекомендациям, представленным выше.
- Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. **Зачем это нужно?** Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.
- Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. **Зачем это нужно?** Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

Задайте вопрос ВОЗ

Вопрос: Учитывая новый коронавирус, нужно ли воздерживаться от рукопожатий?

Ответ: Да. Вирусы, вызывающие респираторные заболевания, могут передаваться при рукопожатии и прикосновении к глазам, носу и рту. В знак приветствия машите рукой, делайте кивок или поклон.

Вопрос: Каким образом следует приветствовать людей, не рискуя при этом заразиться новым коронавирусом?

Ответ: Способ приветствия, исключая физический контакт, является самым безопасным с точки зрения профилактики COVID 19. Когда вы машете рукой, делаете кивок или поклон, вы приветствуете людей безопасным способом.

Вопрос: Эффективно ли ношение резиновых перчаток в общественных местах в качестве меры профилактики новой коронавирусной инфекции?

Ответ: Нет. Вы в большей степени защищены от COVID 19, когда не пользуетесь резиновыми перчатками, но моете руки, чем когда носите перчатки. Возбудитель коронавирусной инфекции COVID 19 может загрязнить резиновые перчатки. Прикасаясь после этого к лицу, вы перенесете вирус с поверхности перчаток на лицо и подвергнете себя риску заражения.

Вирус 2019-nCoV: Как справиться со стрессом



Всемирная организация
здравоохранения

Вирус 2019-nCoV: как справиться со стрессом



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

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

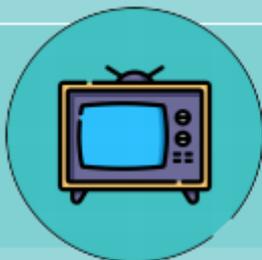
Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



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 вспышки инфекции.



Как помочь ребенку справиться со стрессом в условиях вспышки COVID-19

Дети реагируют на стресс по-разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, не приветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.

Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.

В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.

Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободрите его.

Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.

Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.

Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.

В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).

Будьте готовы к коронавирусной инфекции

Будьте **ГОТОВЫ** к **#COVID19**

Рекомендации ВОЗ о том, как защитить себя и окружающих



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ заражения
коронавирусной инфекцией

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**, ознакомьтесь со
всей информацией

ЗАБОТЬТЕСЬ друг о друге

Прочитайте важную для себя и ваших близких
информацию здесь: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**,
если у вас затруднено дыхание



Позвоните врачу



Немедленно обратитесь за
помощью!

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**, ознакомьтесь с информацией о **#COVID19**



Придерживайтесь детальных
медицинских рекомендаций от ВОЗ
и местных органов здравоохранения



Следите за последними новостями о
коронавирусной инфекции



Всегда проверяйте источник
информации



Не распространяйте слухов

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к **#COVID19**: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ заражения #COVID19,



если вам 60 лет и больше или если вы болеете сопутствующими заболеваниями, такими как:



сердечно-сосудистые заболевания



заболевания органов дыхания



диабет

и для этого избегайте мест большого скопления людей и мест, в которых вы можете повстречать больных людей.

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

ПОЗАБОТЬТЕСЬ о близких во время #COVID19



Регулярно спрашивайте о состоянии здоровья близких, особенно тех, кого затронула вспышка заболеваемости



Советуйте им заниматься приятной деятельностью



Познакомьте их с информацией ВОЗ, чтобы развеять страхи и сомнения



Дайте детям спокойные и правильные советы

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Не допускайте стигматизации во время #COVID19



Оперируйте последними данными,
избегайте преувеличений



Проявляйте солидарность с теми, кого
затронула вспышка заболеваемости



Рассказывайте о людях, которые
переболели вирусом

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Не допускайте распространения страхов во время #COVID19



Проявляйте сострадание к тем, кого затронула вспышка заболеваемости



Узнайте о болезни, чтобы понимать риски



Принимайте реальные меры, чтобы не заболеть

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите себя и окружающих от заражения коронавирусом

Мойте руки

Когда руки **явно**
загрязнены, мойте их с
мылом под проточной
водой



Когда руки **не загрязнены**
явно, часто используйте
антисептические
спиртосодержащие
средства или мойте руки с
мылом и водой



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите себя и окружающих от инфекции

Мойте руки



- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите окружающих от инфекции

При кашле и чихании **прикрывайте рот и нос** согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.



Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки

После кашля или чихания и при уходе за больными **протирайте руки** антисептическими спиртосодержащими средствами или мойте руки водой с мылом



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите окружающих от инфекции



Избегайте близких контактов с людьми, если вы кашляете или если у вас высокая температура

Не плюйте на землю в общественных местах



При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания как можно скорее обратитесь за медицинской помощью. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу.



Всемирная организация здравоохранения

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

Используйте разные
разделочные доски и ножи
для сырого мяса и готовой
пищи



Мойте руки в
промежутке между
разделкой сырого мяса
и обращением с готовой
пищей



Всемирная организация
здравоохранения

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

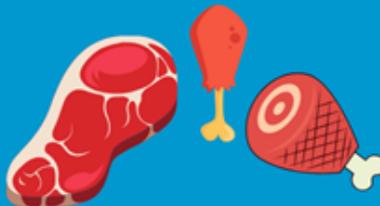
Мясо больных
животных и
животных,
погибших от
болезни, **не**
должно идти в
пищу



Всемирная организация
здравоохранения

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

В районах, охваченных вспышками, продукты из мяса можно также без опасений употреблять в пищу при условии, что они были подвергнуты тщательной термической обработке до полной готовности, с соблюдением всех правил безопасности



Всемирная организация здравоохранения

Защитите себя от инфекции во время поездки

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ

ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Откажитесь от поездки,
если у вас появились
высокая температура и
кашель



**При высокой температуре, кашле и
затрудненности дыхания как
можно скорее обратитесь за
медицинской помощью. Если до
этого вы совершали какие-либо
поездки, расскажите об этом врачу**



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Избегайте близких контактов
с людьми, которые имеют
признаки высокой
температуры или кашляют



Часто протирайте руки
антисептическими
спиртосодержащими средствами
или мойте руки с мылом и водой

Не прикасайтесь к
глазам,
носу или рту



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

При кашле и чихании
прикрывайте рот и нос
согнутым локтем или
салфеткой. После этого сразу же
выбросьте салфетку и вымойте
руки



Используя маску, убедитесь в том,
что она прикрывает рот и нос.
Надев маску, старайтесь не
прикасаться к ней

Выбросьте одноразовую маску сразу
же после использования и вымойте
руки



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Если вы почувствовали себя нездоровым в поездке, как можно скорее сообщите об этом экипажу и обратитесь за медицинской помощью



При обращении за медицинской помощью расскажите врачу, совершали ли вы до этого какие-либо поездки



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Употребляйте
только тщательно
приготовленную
пищу



Не плюйте на землю в
общественных местах

Избегайте близких
контактов с больными
животными и не берите
их с собой в поездки



Всемирная организация
здравоохранения

Вы работаете на рынке под открытым небом?

Вы работаете на рынке под открытым небом?

Защитите себя от инфекции!



Часто мойте
руки с мылом и водой
после того, как прикасались к
животным или
продуктам животного
происхождения

Проводите очистку и
дезинфекцию
оборудования и рабочего
пространства по крайней
мере раз в день



Всемирная организация
здравоохранения

Вы работаете на рынке под открытым небом?

Защитите себя от инфекции!



Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения

Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте фартуки и оставляйте одежду на рабочем месте



Не допускайте, чтобы члены семьи соприкасались с загрязненной рабочей одеждой и обувью



Всемирная организация здравоохранения