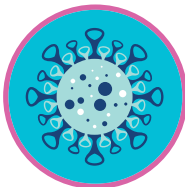


КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)



Коронавирусы – это возбудители вирусной инфекции, которые распространены как среди животных, так и среди людей.



Новая коронавирусная инфекция (**COVID-19**) – инфекционное заболевание, вызванное последним из недавно открытых коронавирусов.



КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НОВАЯ КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ:

- От инфицированного человека при чихании, кашле и разговоре.
- Через прямой контакт с инфицированным человеком при приветственных рукопожатиях, поцелуях и объятиях.
- Через прикосновение к любой загрязненной поверхности, куда попал вирус при чихании и кашле инфицированного человека.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- высокая температура тела
- боли в мышцах
- кашель
- тошнота
- затрудненное дыхание
- рвота
- слабость
- диарея
- головная боль

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

1 Держите руки в чистоте, часто и тщательно мойте их водой с мылом не менее 20 секунд или используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства, особенно:



- После кашля, чихания;
- После посещения любых общественных мест;
- При уходе за больными;
- После посещения туалета;

- Перед, во время и после приготовления пищи;
- До употребления пищи;
- Когда руки загрязнены;
- После контакта с животными и отходами их жизнедеятельности.

2

По возможности не посещайте места скопления людей. В случае вынужденного посещения людных мест, включая общественный транспорт, носите маску и максимально сократите прикосновения к поверхностям и предметам. Держитесь на расстоянии не менее двух метров от кашляющих или чихающих людей.



3

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.

4

Во время кашля и чихания используйте салфетки для прикрытия рта и носа. Использованную салфетку сразу же выбросьте в закрытые мусорные баки и тщательно помойте руки. Если Вам недоступны салфетки, избегая использования ладони, воспользуйтесь локтевым сгибом для прикрытия носа и рта во время чихания и кашля.



5

Не контактируйте без средств защиты с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.

6

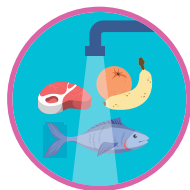
Соблюдайте чистоту:

- Каждый день протирайте поверхности, которых вы часто касаетесь, дезинфицирующим средством (средствами бытовой химии) согласно инструкциям производителя на упаковке.
- Дважды в день проводите влажную уборку с применением хлорсодержащих и других средств.
- Чаше проветривайте помещение.



7 Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов:

- Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи. Мойте руки между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей.
- Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу.
- Тщательно мойте овощи и фрукты перед их употреблением.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.



Особенно остерегайтесь заражения новой коронавирусной инфекцией, если Вам 60 лет и больше или Вы болеете сопутствующими заболеваниями, такими как:

- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания органов дыхания
- диабет

Для этого избегайте места скопления людей и места, в которых Вы можете повстречать инфицированных людей.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ СИМПТОМЫ, СХОЖИЕ С НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



103
1406

При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания, как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью по номеру **103**, также позвонив в call-центр - **1406**. До приезда бригады скорой помощи избегайте контакта с людьми, оденьте маску и соблюдайте этикет кашля, не занимайтесь самолечением.

ЛЕЧЕНИЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Специфическое лечение на данный момент отсутствует. Проводится патогенетическое и симптоматическое лечение.



Вакцина против данной инфекции до настоящего времени не разработана.

Сбалансированное питание, занятия физической культурой, а также полноценный восьмичасовой сон помогут поддержать иммунную систему вашего организма в хорошем состоянии.



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Если Вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства и страха 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 Вам трудно самостоятельно справиться со своими эмоциями, обратитесь за медицинской или психологической помощью.

Будьте солидарны с теми, кого затронула вспышка заболеваемости. Не проявляйте стигматизацию и дискриминационное поведение по отношению к людям с COVID-19, тем, кто выздоровел, а также к возможно имевшим контакт с инфицированным COVID-19.

Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтами Всемирной организации здравоохранения, местного органа общественного здравоохранения и Общества Красного Полумесяца Республики Казахстан, которые помогут Вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности.

