ПРОФИЛАКТИКА COVID-19

1. Вакцинироваться против COVID-19
2. Ревакцинироваться против COVID-19 каждые 6 месяцев
3. Мыть руки с мылом или обрабатывать их антисептиком
4. Дезинфицировать гаджеты
5. Не касаться руками лица
6. Носить маску в общественных местах
7. Избегать скопления людей
8. Проводить влажную уборку и проветривание дома



КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

НЕПРАВИЛЬНО

- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ ВЛАЖНУЮ МАСКУ
- ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО РОТ
- НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ СВОБОДНО
- ТРОГАТЬ ВНЕШНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ
- СНИМАТЬ МАСКУ ПРИ РАЗГОВОРЕ
- КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ ПОВТОРНО

ПРАВИЛЬНО

- ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСКИ
- ПРОВЕРИТЬ МАСКУ НА НАЛИЧИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ
- ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХ МАСКИ (ОН ТАМ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ФИКСАТОР ДЛЯ НОСА)
- ЦВЕТНАЯ СТОРОНА МАСКИ - СНАРУЖИ, БЕЛАЯ - К ЛИЦУ
- ЗАКРЕПИТЬ ПЕТЛИ ЗА УШАМИ
- РАСПРАВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ, ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК
- УБЕДИТЬСЯ В ПЛОТНОМ ПРИЛЕГАНИИ ФИКСАТОРА К ПЕРЕНОСИЦЕ
- ИЗБЕГАТЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ К НАДЕТОЙ МАСКЕ
- СНИМАТЬ МАСКУ - ЗА УШНЫЕ ПЕТЛИ
- СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫБРОСИТЬ МАСКУ В УРНУ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УПАКОВАВ В ПАКЕТ
- ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ СНЯТИЯ МАСКИ

ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!

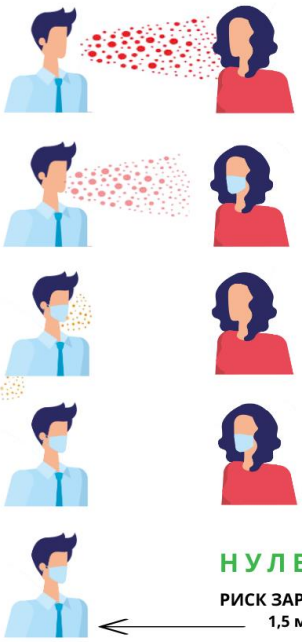
СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ 1,5 -2 МЕТРА И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ!

egon.rospotrebnadzor.ru

COVID -19:

ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ МАСКИ?





МАКСИМАЛЬНЫЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

ВЫСОКИЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

СРЕДНИЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

МИНИМАЛЬНЫЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

НУЛЕВОЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ
1,5 м

egon.rospotrebnadzor.ru

ДЕТИ И МАСКИ

1 ДЕТИ ДО 5 ЛЕТ МОГУТ НЕ НОСИТЬ МАСКИ

- МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЧАСТО НЕ СПОСОБНЫ ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, РЕБЕНОК МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ, НО ПОД ПРИСМОТРОМ РОДИТЕЛЕЙ

2 ДЕТИ 6–11 ЛЕТ МОГУТ НОСИТЬ МАСКИ, ЕСЛИ

- УМЕЮТ БЕЗОПАСНО И ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСКОЙ
- ЕСТЬ КОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСКИ
- ЧАСТО КОНТАКТИРУЮТ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ФОНОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
- В РАЙОНЕ ИХ ПРОЖИВАНИЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
- МАСКИ ДОСТУПНЫ, ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИХ СВОЕВРЕМЕННОЙ ЗАМЕНЫ



3 ДЕТИ С 12 ЛЕТ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ, ТАК ЖЕ, КАК И ВЗРОСЛЫЕ

ОСОБЕННО ВАЖНО НОСИТЬ МАСКУ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, КОГДА НЕВОЗМОЖНО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ БОЛЕЕ 1 МЕТРА

egon.rospotrebnadzor.ru

НАДЕНЬТЕ МАСКУ В ТРАНСПОРТЕ





Маску нужно носить
в поезде, автомобиле, самолете
и других видах общественного транспорта

Носите маску правильно: так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок

НЕ ВРЕМЯ СНИМАТЬ МАСКИ

1 Маски защищают от ВСЕХ респираторных инфекций, в том числе ОРВИ, гриппа, коронавируса

2 Носите маску правильно - так, чтобы она плотно закрывала рот и нос

3 Постановление Главного государственного санитарного врача России закрепляет масочный режим в случае роста заболеваемости респираторными инфекциями



Как правильно мыть руки

1. Намочи руки



2. Возьми мыло



3. Разотри руки
не менее 20 секунд



4. Смой мыло водой



5. Высуши руки



6. Закрой кран (используй салфетку)



ГАДЖЕТЫ – ИСТОЧНИКИ ИНФЕКЦИИ

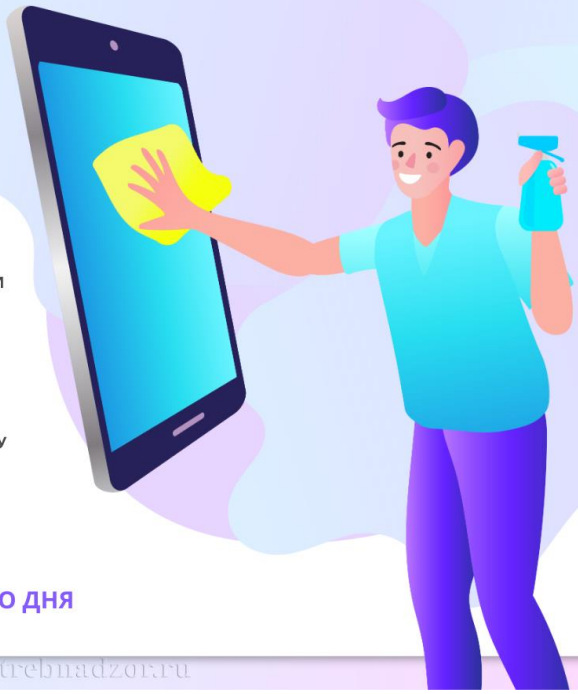
КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТАМИ?

- СОБЛЮДАТЬ ТРЕБОВАНИЯ К ГИГИЕНЕ РУК
- РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ
- ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ГАДЖЕТЫ

- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОВЕРХНОСТЕЙ
- УЧИТЫВАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ГАДЖЕТОВ: ВОЗМОЖНОСТЬ ИХ МЫТЬЯ И СОВМЕСТИМОСТЬ С ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ЭЛЕКТРОНИКИ МОЖНО ПОМЕСТИТЬ В СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГЛАДКИЕ ЧЕХЛЫ – ЭТО УПРОЩАЕТ ИХ ОБРАБОТКУ

ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕЧЕРОМ - В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ



cgon.rospotrebnadzor.ru

МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА
КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ?

1 КОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

- ЕСЛИ ВЫ ВПЕРВЫЕ КОНТАКТИРУЕТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ГРУППОЙ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, МАГАЗИНАХ, ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ОСОБЕННО ПРИ БОЛЬШОМ СКОПЛЕНИИ ЛЮДЕЙ
- ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУПП РИСКА (ВОЗРАСТ 65+, НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И Т.Д.), ЕСЛИ ВЫ САМИ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА
- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕВАЕТЕ

НАДЕНЬТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВОЗМОЖНОЙ ИНФЕКЦИИ И ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ

2 КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕВАТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ВАШЕМУ ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

3 КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



4 ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

egon.rospotrebnadzor.ru

ЕСТЬ ВАКЦИНА! ГРИПП

Грипп - острое инфекционное заболевание, от которого можно вакцинироваться начиная с **6** месяцев

Осложнения: пневмония, бронхит, миокардит, менингит, энцефалит, осложнение имеющихся хронических заболеваний

Наиболее тяжело грипп протекает у детей раннего возраста, лиц с хроническими заболеваниями, беременных, лиц старше шестидесяти лет

Симптомы: повышение температуры, головная боль, суставная и мышечная боль, утомляемость, насморк, першение в горле, кашель

Риск осложнений гриппа у беременных в **30** раз выше, чем в общей популяции

Ежегодная вакцинация - эффективная мера профилактики гриппа

РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА



- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

ВОЗ рекомендует

При кашле или чихании



Прикрыть рот и нос салфеткой или сгибом локтя



Использованную салфетку выбросить



Вымыть руки

Носить маску

В общественных местах

Так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок



Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, COVID-19 и других инфекций

Я ПРИВИЛСЯ! ЧТО ДАЛЬШЕ?



Если поднялась температура, болит голова, ломит мышцы и суставы, можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства. Это нормально после вакцинации



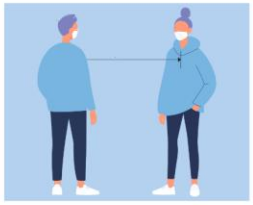
После вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность?
Не переживайте - вакцинация не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства



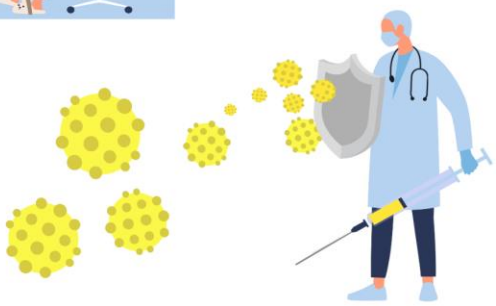
В первые три дня лучше воздержаться от интенсивных физических нагрузок, сауны и приема алкоголя



Поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Ваш пример придаст уверенности тем, кто еще не привился!



Полноценный иммунитет сформируется через 42 дня, а пока необходимо соблюдать меры предосторожности: носить маску и перчатки, соблюдать социальную дистанцию и правила личной гигиены



COVID-19 ИЛИ ГРИПП ?

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

СИМПТОМЫ						
ГРИПП	ЖАР (ЧАСТО- ВНЕЗАПНОЕ НАЧАЛО)	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	КАШЕЛЬ	БОЛЬ В ГОРЛЕ	ОЗНОБ	МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ
COVID-19	ЖАР	УТОМЛЯЕМОСТЬ	КАШЕЛЬ (ОБЫЧНО СУХОЙ)	ЧУВСТВО «ЗАЛОЖЕННОСТИ» В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ	ОДЫШКА	ДИАРЕЯ, РВОТА (РЕДКО)

ТЯЖЕЛОЕ ТЕЧЕНИЕ	
ГРИПП	• МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПНЕВМОНИЯ • ВОЗМОЖЕН ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД
COVID-19	• ПНЕВМОНИЯ • ОСТРАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ • ОСТРЫЙ РЕСПИРАТОРНЫЙ ДИСТРЕСС СИНДРОМ • СМЕРТЬ

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ	
ГРИПП	ЕСТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СПОСОБНЫЕ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ, СОКРАТИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ
COVID-19	НЕТ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ, НО ОНИ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ



ПРОФИЛАКТИКА

- ЧАСТОЕ , ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ РУК
- РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ
- ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ
- ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ С ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

cgon.rospotrebnadzor.ru

Грипп. Почему каждый год новая прививка?



- Вирус гриппа мутирует
- Иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени
- Состав вакцин ежегодно обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ на предстоящий год

Прививаться от гриппа необходимо ежегодно!

Можно ли заболеть гриппом от вакцины?



НЕВОЗМОЖНО
Заражение гриппом от вакцины

ВОЗМОЖНО
Развитие поствакцинальных реакций после прививки

Поствакцинальные реакции:
- проявляются как слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции
- возникают в течение первых 3 дней после прививки
- проходят самостоятельно без лекарств

Поствакцинальная реакция - нормальная реакция организма на введение вакцины

Можно ли заболеть гриппом после прививки?

Да, но благодаря вакцинации:



Заболевание будет протекать в ЛЕГКОЙ форме

Риск развития осложнений гриппа МИНИМАЛЕН

Выздоровление наступит БЫСТРЕЕ

Что входит в состав вакцины против гриппа?



Трехвалентная
защитит от трех вирусов гриппа:
- **вирус гриппа А (H1N1)**
- **вирус гриппа А (H3N2)**
- **вирус гриппа В (линия Victoria)**

Четырехвалентная
защитит от четырех вирусов гриппа:
- **вирус гриппа А (H1N1)**
- **вирус гриппа А (H3N2)**
- **вирус гриппа В (линия Victoria)**
- **вирус гриппа В (линия Yamagata)**

КАК ПРИМЕНЯТЬ АНТИБИОТИКИ ПРАВИЛЬНО



Принимайте антибиотики только по назначению врача



Не используйте антибиотики, оставшиеся от предыдущего лечения



Помните, что в борьбе с вирусными инфекциями антибиотики бесполезны

Всегда доводите до конца назначенный курс антибиотиков, даже если чувствуете себя лучше



Не делитесь оставшимися после лечения антибиотиками с другими людьми

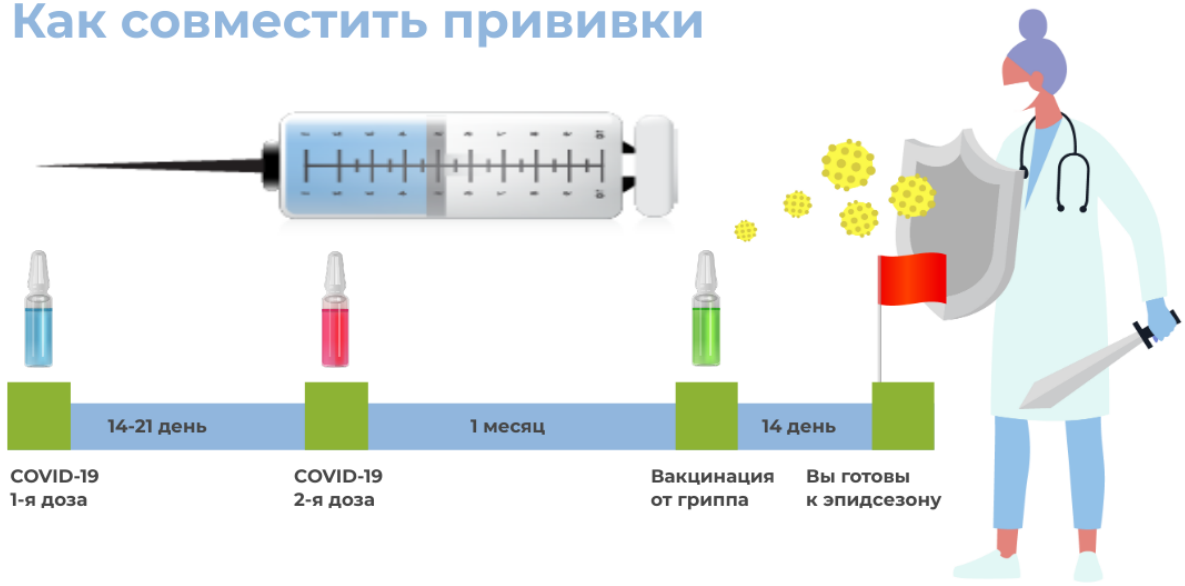


Предотвращайте инфекции – тщательно мойте руки, избегайте контакты с больными людьми, своевременно вакцинируйтесь



ГРИПП И COVID-19

Как совместить прививки



Для формирования полноценного иммунитета нужно время.
Не медли - сделай прививку уже сегодня!

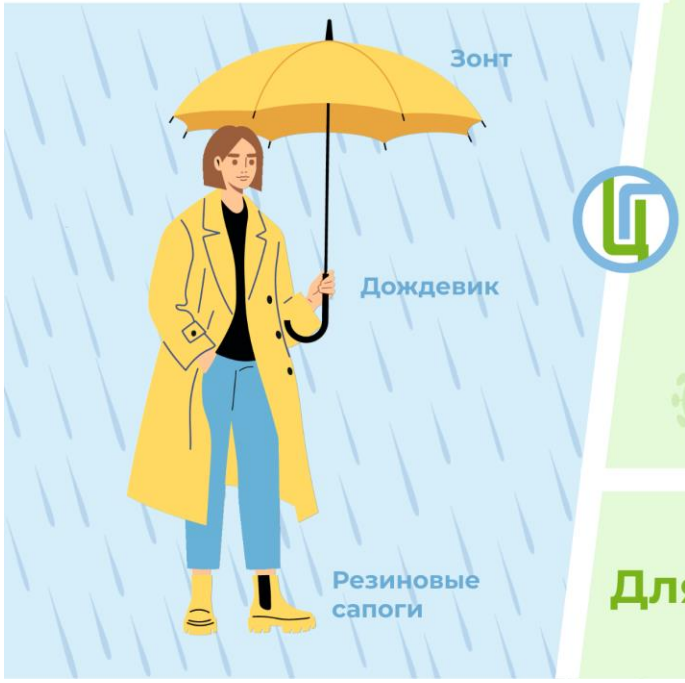
КОМПЛЕКТ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА РАБОТУ, НА УЧЁБУ, В МАГАЗИН, КИНОТЕАТР, СПОРТЗАЛ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКУ, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:



ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19 ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!

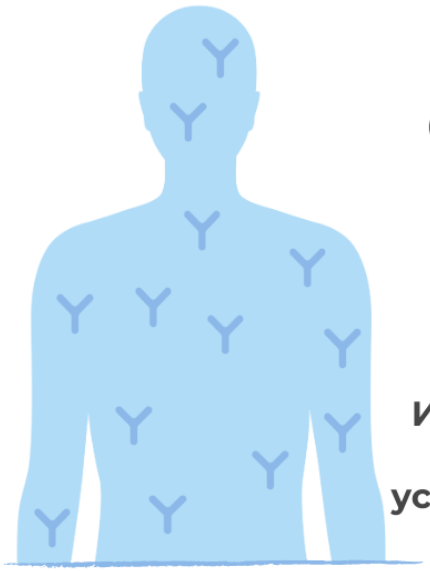
Для защиты от дождя





Для защиты от COVID-19

ВАКЦИНАЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС COVID-19

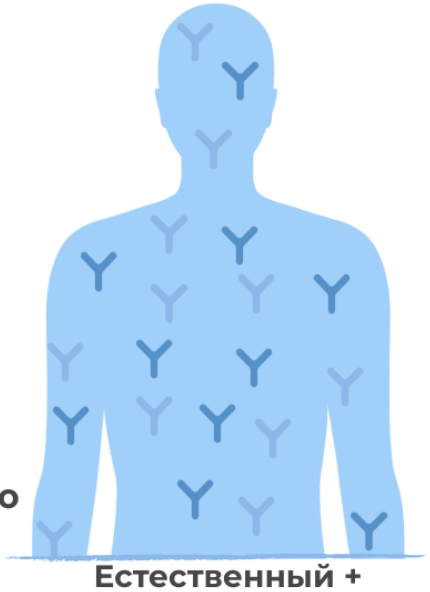


Естественный иммунитет

Со временем иммунитет от COVID-19 снижается

Но вакцина его укрепляет

Иммунитет после болезни можно усилить с помощью вакцинации



Естественный + поствакцинальный иммунитет

Гаджеты – источники инфекции

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТАМИ?

– Соблюдать требования к гигиене рук

– Регулярно обрабатывать телефон антисептическими средствами

– Чехол при обработке снимать и обрабатывать отдельно

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ГАДЖЕТЫ

– Использовать средства, предназначенные для обработки поверхностей

– Учитывать рекомендации производителей гаджетов: возможность их мытья и совместимость с дезинфицирующими средствами

– Некоторые виды электроники можно поместить в специальные гладкие чехлы – это упрощает их обработку



ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕЧЕРОМ – В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

COVID-19. КОГДА МЫТЬ РУКИ



До/после прикосновения к глазам, носу или рту



Сразу после возвращения домой



После сморкания, кашля или чихания



До/после прикосновения к маске



Если вы не можете помыть руки, используйте кожный антисептик с содержанием спирта не менее 60%



После прикосновения к поверхностям в общественных местах

СИМПТОМЫ COVID-19

Наиболее распространенные



Высокая температура



Кашель

Распространенные



Боль в горле



"Ломота" в теле



Учащенное дыхание



Головная боль

Редкие



Насморк



Диарея

Есть вопрос! Вакцинация от COVID-19



Что такое рутинная и экстренная вакцинация от COVID-19?

Экстренная вакцинация проводится в условиях сложной эпидемической ситуации раз в **6 месяцев**, рутинная - после достижения коллективного иммунитета раз в **12 месяцев**

Можно ли заболеть от прививки?

Нет. Вакцина не формирует у людей активного заболевания, а создает иммунный ответ. Вакцина против COVID-19 не может дать положительный результат ПЦР-теста или лабораторного теста на антиген

Нужно ли прививаться переболевшему COVID-19?

Да, в условиях экстренной вакцинации прививаться можно через 6 месяцев после болезни, в условиях рутинной - через 12 месяцев

Уровень антител имеет значение при вакцинации от COVID-19 ?

Нет. Прививаться можно вне зависимости от количества антител

Какую вакцину выбрать для ревакцинации?

Любую зарегистрированную в России. И неважно, каким препаратом была сделана прививка в первый раз

Есть вопрос!
Вакцинация от COVID-19



С какого возраста допустима вакцинация?

– Разработанные вакцины показаны лицам **старше 18 лет**

– Но прививать детей также необходимо, поэтому в будущем такая вакцина появится

Как подготовиться к прививке и нужен ли тест на антитела?

– Как и к любой другой - **быть здоровым**, не употреблять алкоголь и не перегружаться накануне

– Тест на антитела **не нужен**

Нужно ли сидеть на карантине после прививки?

– **Нет**, вакцинация не является поводом для карантина

Могу ли я заразиться коронавирусом от прививки?

– **Нет**, разработанные вакцины не содержат в составе живой вирус, поэтому заболеть непосредственно от вакцины нельзя

Нужно ли продолжать носить маски после вакцинации?

– **Да**, ведь вакцина защищает от заболевания, но не от контакта с вирусом