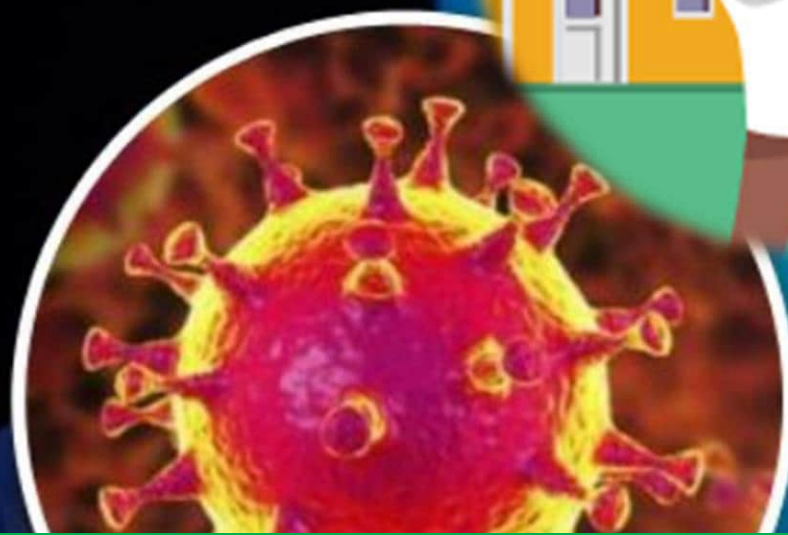




SMU
SEMEY MEDICAL UNIVERSITY

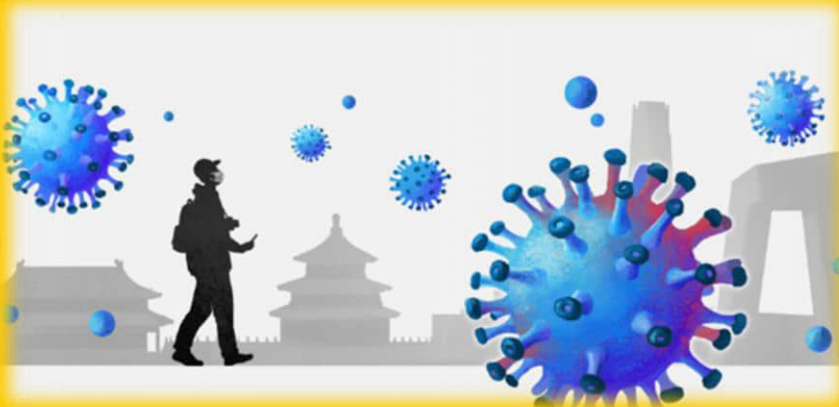


ПРОФИЛАКТИКА

коронавирусной (COVID-19) инфекции

16.03.2020 год

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУСЫ?



Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (MERS) и тяжёлый острый респираторный синдром (SARS).

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ КОРОНАВИРУС?

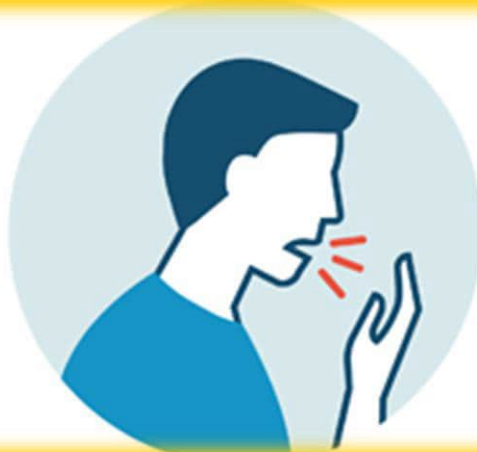
- Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
- Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки.
- Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.



КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА?



ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА



ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ



КАШЕЛЬ И / ИЛИ БОЛЬ
В ГОРЛЕ

!!!Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.



ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ АНАЛОГИЧНЫЕ СИМПТОМЫ, ПОДУМАЙТЕ О СЛЕДУЮЩЕМ:

- Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (*1а категория - Италия, Иран, Испания, Германия, Франция; 1б категория - КНР, Южная Корея, все страны шенгена, кроме указанных в категории 1а; 2 категория - Азербайджан, Великобритания, США, Каатар, Таиланд, Филлипины, индия, ОАЭ (на 20.03.20)*)
- Вы были в близком контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска?



**ЕСЛИ ОТВЕТ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ПОЛОЖИТЕЛЕН –
К СИМПТОМАМ СЛЕДУЕТ ОТНЕСТИСЬ
МАКСИМАЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНО!!!!**



ЕСЛИ COVID-19 РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В ВАШЕМ СООБЩЕСТВЕ:

- Стараться не выходить из дома.
- Рассмотрите способы доставки еды в Ваш дом через семью, социальные или коммерческие сети.
- Вспышка COVID-19 может продолжаться долго. ***(Вспышка - это случай, когда большое количество людей внезапно заболевает.)***
- В зависимости от того, насколько серьезна вспышка, должностные лица здравоохранения рекомендуют действия для жителей, которые позволят снизить риск распространения и уменьшить воздействие болезни. Их нужно выполнять.



ЕСЛИ COVID-19 РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В ВАШЕМ СООБЩЕСТВЕ:

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.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

Держите руки в чистоте

- часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Всегда мойте руки перед едой.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.



Часто мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующий гель

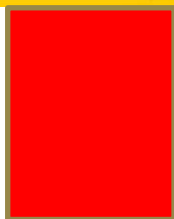
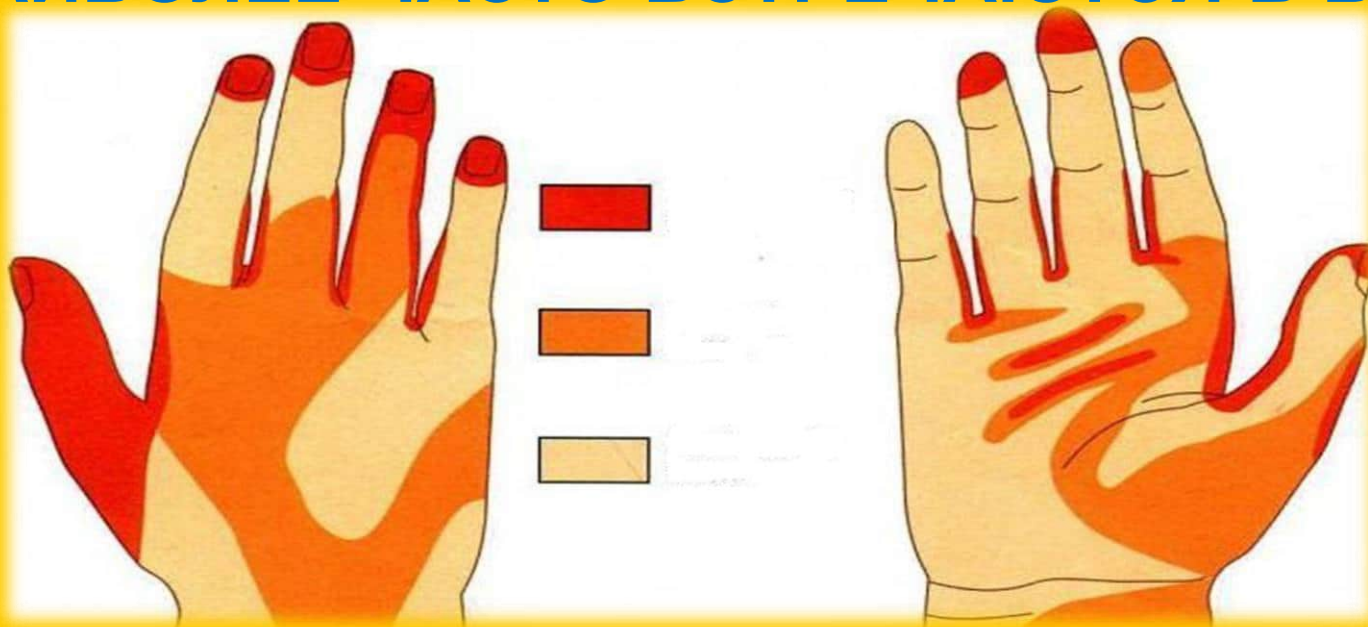


ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ МЫТЬЯ РУК ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- ✓ После сморкания, кашля или чихания;
- ✓ После использования туалета;
- ✓ Перед едой или приготовлением пищи;
- ✓ После контакта с дикими животными или домашними животными;
- ✓ До и после оказания бытовой помощи человеку, который нуждается в помощи (например, ребенку)



ДЕФЕКТЫ МЫТЬЯ РУК, КОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ В БЫТУ



**Очень часто
остается
загрязнение**









**Часто остается
загрязнение**



**Редко остается
загрязнение**

Последовательность движений при обработке рук согласно европейскому стандарту EN-1500:

	1. Тереть одну ладонь о другую ладонь возвратно-поступательными движениями.
	2. Правой ладонью растирать тыльную поверхность левой кисти, поменять руки.
	3. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
	4. Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки.
	5. Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение. Повторить на запястье. Поменять руки.
	6. Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

7. Каждое движение повторяется не менее 5 раз. Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд - 1

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

**Старайтесь не касаться рта, носа или глаз
немытыми руками** (обычно такие
прикосновения неосознанно свершаются
нами в среднем 15 раз в час).

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.



Не трогайте глаза, нос и рот
немытыми руками

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

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 COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.



КАК ОЧИСТИТЬ И ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ?

Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются:

столы, дверные ручки, выключатели, столешницы, ручки мебели, столы, телефоны, клавиатуры, унитазы, смесители и раковины.

Очистка – удаление микробов и загрязнений с поверхностей. Очистка не убивает микробы, но, удаляя их, снижает их количество и риск распространения инфекции.

Дезинфекция – использование химических веществ для уничтожения микробов на поверхностях. Этот процесс не обязательно очищает грязные поверхности или удаляет микробы, но, убивая микробы на поверхности после очистки, он может еще больше снизить риск распространения инфекции.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПРИ ИЗОЛЯЦИИ НА КВАРТИРЕ?

- **Узнайте у своих пожилых близких людей, какие лекарства они принимают и посмотрите, сможете ли вы помочь иметь их всегда под рукой.**
- **Узнавайте, достаточно ли у них продуктов питания и других предметов медицинского назначения – нужно создать запас необходимых вещей.**
- **Помогите им заготовить непортящуюся едой, чтобы они имели под рукой в своем доме, сокращая выходы в магазины.**



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
- На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).



Если нет салфетки,
кашляйте в рукав



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?



Носите в закрытых
и многолюдных
местах



Не используйте
более 2-3 часов
(лучше менять чаще)



Маска должна плотно
прилегать к лицу:
закрывать рот, нос
и подбородок



Если она стала
влажной, замените
на новую



После использования
маски вымойте руки



Маска — не гарантия стопроцентной защиты организма.
Она помогает снизить риск заражения и предотвратить распространение вируса.

КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

Как одевать

1



1. Держите маску цветной стороной и креплениями ушных петель наружу.

2



2. Убедитесь в удобном прилегании фиксатора для носа на переносице. Расправьте маску внизу на подбородке.

3



3. Закрепите петли за ушами. Убедитесь, что маска плотно прилегает к лицу для обеспечения личной безопасности.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Оставайтесь дома и позвоните своему врачу.

- Позвоните своему участковому врачу и сообщите ему о своих симптомах.
- Скажите им, что у вас есть или может быть COVID-19. Это поможет им позаботиться о Вас и предотвратить заражение других людей.
- Если вы чувствуете себя удовлетворительно, вы можете само-изолироваться дома.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью

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 COVID-19.





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И БЕРЕГИТЕ СВОИХ
БЛИЗКИХ!!!**

**Контактный телефон в Республике
Казахстан**

1406

**Информация по профилактике COVID-19
на сайте НАО «МУС»**

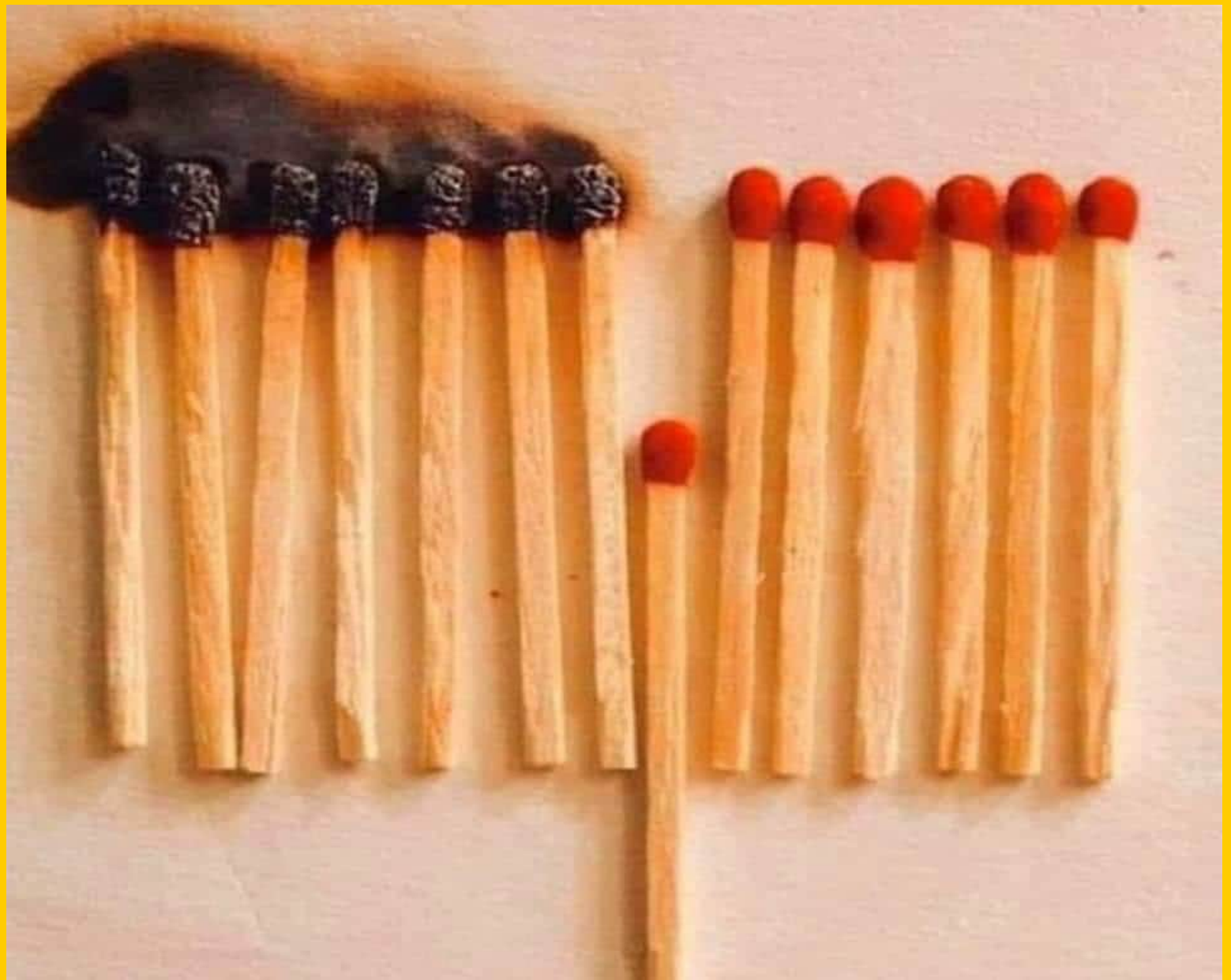
Ссылка: <https://semeymedicaluniversity.kz>



Коронавирус - Горячая линия

@kz_hls_bot

Telegram Bot МЗ РК (НЦОЗ) о
коронавирусной инфекции COVID-2019.
Горячая линия (1406), 8 7172 768 043.



1. Если не сидеть дома - мы заболеем все и одновременно. И кому-то просто не хватит врачей и больниц

2. Если закрыть границы - будет чуть медленнее, но тоже все.

3. Если 75% из нас останутся дома - многое не заболеют. Будет легко.

4. Если 85% останутся дома - почти никто не заболевает.

Никакое государство не готово вылечить своих граждан, если все заболеют одновременно.

Наша с вами задача помочь государству и нашим врачам.

Помочь просто - оставаться дома, увеличить максимально социальную дистанцию.

Сокращение социальной дистанции - наша с вами ответственность. Каждого из вас. И это - не мелочь.