



Министерство здравоохранения
Краснодарского края



ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики"
министерства здравоохранения
Краснодарского края

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ УВИДЕТЬ ИХ БЕЗ МИКРОСКОПА.
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК, КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ.
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ.

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЁРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА).
- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ КО РТУ, К НОСУ, ГЛАЗАМ.
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ.



В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ
ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ 2-Х ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ

- ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ТУАЛЕТА.
- МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНИЯ, СМОРКАНИЯ.
- ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО.
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, РОТ, НОС ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ.
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ.
- ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ: ТАМ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.
- НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ.
- ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ.

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома и сообщи в поликлинику о своем состоянии