



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

Как подготовить дом. Коронавирус рядом

20.03.2020



В условиях угрозы распространения коронавирусной инфекции надо быть готовыми к любому, даже самому неблагоприятному развитию событий.

На данный момент, есть много информационных ресурсов, из которых можно узнать все о механизмах передачи вируса и особенностях болезни.

Заблаговременная подготовка и чёткое понимание того, что должен делать каждый член семьи в случае реальной вспышки заболевания в городе, помогут защитить ваше здоровье и здоровье тех, о ком вы заботитесь.



image not readable or empty
/upload/medicalibrary/488/

%20

Как подготовиться к вспышке коронавирусной инфекции?

- Обсудите со всеми членами семьи и друзьями что делать в случае, если вспышка коронавирусной инфекции начнётся в России, каковы будут потребности каждого человека и как поменяется их распорядок дня.
- Продумайте способы ухода за наиболее подверженными риску осложнений родственниками: это пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что пожилые люди чаще подвержены развитию сложных форм пневмонии. Поэтому, если кто-то из ваших



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

родственников входит в группу риска, проконсультируйтесь с лечащим врачом о том, на какие симптомы, связанные с коронавирусом, надо обращать особое внимание, и какие дополнительные меры профилактики могут помочь снизить риск заражения и развития осложнений.

- Пополните домашнюю аптечку средствами первой необходимости, ведь, если вспышка начнется, в аптеках могут быть перебои с поставками. Позаботьтесь о запасе одноразовых масок, бумажных платков, средств личной гигиены и бытовой химии с дезинфицирующим эффектом.
- Познакомьтесь с соседями, поговорите с ними о создании алгоритма действий при возникновении чрезвычайной ситуации. Можно создать в социальных сетях группу, чтобы обеспечить доступ всех соседей к информации по профилактике заболевания.
- Создайте список телефонов экстренных служб, с которыми вы и ваша семья сможете связаться в случае необходимости.
- Убедитесь, что у вас есть телефоны учителей детей и ваших работодателей.
- Ведите здоровый образ жизни и поддерживайте иммунитет.
- Соблюдайте меры профилактики уже сейчас. Напомните всем членам семьи о важности ежедневных профилактических мер, которые могут помочь предотвратить распространение респираторных заболеваний:

- избегайте тесного контакта с больными людьми;

- при появлении первых симптомов заболевания (кашель, насморк, подъем температуры, боль в горле), оставайтесь дома и вызовите врача;

- при кашле или чихании, прикрывайте рот салфеткой;

- ежедневно проводите влажную уборку поверхностей, в том числе дверных ручек и выключателей;

- часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после посещения туалета, до еды и после сморкания, кашля или чихания;

- если нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% спирта. Всегда мойте руки с мылом и водой, если они заметно загрязнены.

- Выберите комнату в своей квартире, которую можно было бы использовать для изоляции больных членов семьи от здоровых.
- Будьте готовы к тому, что школа и детский сад, которые посещают ваши дети, могут закрыться на время



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

карантина, чтобы замедлить распространение болезни.

- Будьте готовы к возможным изменениям на работе. Узнайте у работодателя о планах действия в случае вспышки коронавирусной инфекции. Обсудите возможность работать удаленно в случае заболевания или необходимости ухода за больным членом семьи.

□



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

readable or empty
i al i brary / 5c3 /

. PNG



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

□