

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ:**

- Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок.
- При наличии вашего дыхания в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
- Если на маске есть специальные складки – расправьте их.
- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще.
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования.
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом.
- Носите маску на безлюдных открытых пространствах – нецелесообразно.
- Пропорно использовать маску-«бумба».
- Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавируса.
- Максимально эффективно использование маски – только в сочетании с ватно-марлевой, тщательной гигиеной руки карантинными мерами.

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА COVID-19**



**СИМПТОМЫ  
РАСПРОСТРАНЕНИЕ  
ПРОФИЛАКТИКА  
КУДА ОБРАЩАТЬСЯ**

### ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

**ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ**

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

**КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ**

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

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

**СИМПТОМЫ:**

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

**СИМПТОМЫ**

- Повышение температуры тела в более чем 90% случаев.
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев.
- Одышка в 55% случаев.
- Ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев.
- Могут наблюдаться более редкие симптомы: головные боли (8%), кровохаркание (5%), диарея (3%), тошнота, учащенное сердцебиение. Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствие повышения температуры тела.

**КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ**

- Коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
- Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки.
- Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

**КУДА ОБРАЩАТЬСЯ**

- При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью в лечебные организации, не допускайте самолечения.
- При обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информируйте медицинский персонал о времени и месте пребывания в стране с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой или контакте с лицами, имеющими признаки ОРВИ или прибывшими из страны с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

**СОТРУДНИКАМ УрГУ**  
в Зарявунт УрГУ  
(тел. +7 (343) 283-10-95, каб. 230)

**ИНОСТРАННЫМ СТУДЕНТАМ УрГУ**  
в УМС (тел. +7 (343) 283-11-90, каб. 354)

**ПРОФИЛАКТИКА**

- Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.
- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
- Избегайте мест массового скопления людей.
- Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.
- Прикасайтесь к лицу и глазам только чистыми руками или одноразовой салфеткой.
- По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты.
- Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду.
- Не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

- З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле
- А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности
- Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской
- И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми
- Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели
- И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

**COVID-19**

**Коронавирус. Что надо знать**

Вirus передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

**Симптомы**

- Обильные выделения из носа водянистого характера
- Заложенность носа
- Чихание, покашливания
- Озноб, чувство ломоты в конечностях
- Белый налет на языке
- Болезненность в горле
- Слабость, бледность кожи
- Умеренное повышение температуры тела

**Осложнения**

- Менингэнцефалит
- Отит
- Пневмония
- Синусит
- Миокардит
- У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

**Как снизить риск заражения**

- Мойте руки не менее 20 секунд
- Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками
- Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают
- Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа