



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ «СПЕЦГОРСПАС»

Адрес: 119002, РФ, г. Москва,
Плотников пер. 3

тел/факс 8-499-241-75-35

Памятка-инструкция.

В этой инструкции напомним вам о возможных симптомах коронавируса COVID-19 на которые нужно обратить внимание и принять необходимые меры:

- повышение температуры тела, озноб, недомогание;
- сухой кашель, боль в горле;
- затрудненное дыхание;
- утомляемость, общая слабость, боль в мышцах;
- покраснение глаз, необычные выделения из глаз.

При таких симптомах необходима строгая самоизоляция и обращение к врачу.

Но как же уменьшить риск заболевания?

Основное положение-это самоизоляция.

Нужно исключить контакты, стараться не появляться в общественных местах, не нужно выходить на улицу с детьми, мотивируя это тем, что детям трудно находиться дома.

Следующий шаг-это соблюдение эпидемиологического режима.

Правило №1.

Это мытье рук мылом, но не менее 40 секунд. Это удаляет вирус. Возможна обработка рук спиртосодержащими растворами, антисептиками, в случае, если простые гигиенические средства не доступны. Не забывайте об обработке поверхностей дезинфицирующими средствами несколько раз в день.

Правило №2.

Соблюдайте расстояние и этикет. Не стоит приближаться к человеку менее чем на 1-1,5 м., так как вирус распространяется в воздухе при кашле и чихании.

Правило №3.

Здоровый образ жизни – важная составляющая успеха победы над опасностью заражения вирусом в условиях пандемии. Не меняйте пищевых привычек. Включите в режим дня гимнастику, пробежки на беговой дорожке, бег на месте, любую двигательную активность в домашних условиях.

Правило №4.

Защищайте органы дыхания с помощью медицинских масок: особенно в общественном месте, при уходе за больными с явлениями острой респираторной инфекции.

Правило №5.

Что же делать, если Вы все-таки заболели? Обратиться к врачу и пить больше жидкости, для того, чтобы уменьшить интоксикацию. А далее следовать предписаниям врача!

Правило №6.

Не занимайтесь самолечением !В тяжелых случаях есть риск развития вирусной пневмонии и развития дыхательной недостаточности, а это состояние требует немедленной респираторной механической поддержки на аппарате искусственной вентиляции легких. Обращение к врачу обязательно.

Правило №7.

Необходимо изолировать заболевшего в отдельной комнате от других членов семьи, постаравшись исключить контакт с пожилыми членами семьи, детьми. Ухаживать за пострадавшим должен только один член семьи, соблюдая правила ношения медицинской маски, с ее сменой каждые 2-3 часа.

Больной должен пользоваться своими столовыми приборами при приеме пищи. Проветривание помещения обязательно каждый час на 5-10 минут. Обработка дезинфицирующими средствами три раза в день всех поверхностей обязательна.

Такие простые и ясные правила, при их выполнении, могут помочь в борьбе с распространением COVID-19 и сохранить здоровье и жизнь людей.

Желаем всем здоровья, смелости и бодрости духа!