

## ПАМЯТКА

### «О мерах по предотвращению распространения коронавирусной инфекции»

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных коронавирусом в Российской Федерации, необходимо соблюдать меры предосторожности.

В связи с всеобщей обеспокоенностью угрозой распространения вирусной инфекции напоминаем о мерах защиты и профилактики COVID-19 (по материалам сайта Минздрава РФ).

**Главное правило - при первых признаках заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения.**

#### **Основные 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%), кровохарканье (5%), диарея (3%), тошнота, рвота, учащенное сердцебиение. Данные симптомы инфекции могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

#### **Что нужно делать, чтобы не заразиться?**

- Не выезжайте в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.
- Информировать администрацию колледжа, если были выезды в страны неблагополучные по заболеваемости COVID-19.
- По возможности, не покидайте территорию муниципального образования, в котором проживаете.
- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
- 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 недавно вымытыми 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 и делайте там влажную уборку.
- Ограничьте или исключите посещение общественных мест с массовым скоплением людей и культурно-массовых мероприятий.
- Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду.
- 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 людьми, имеющими признаки ОРВИ или прибывшими из страны с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

#### **Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих?**

- При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.
- Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности – прикрывайте рот областью локтевого сгиба.
- Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности – немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.
- Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки.