

Как отличить COVID-2019 от простуды

Сухой кашель

При бронхите или простуде кашель обычно влажный, с отделением мокроты.
При коронавирусе кашель сухой.

Повышение температуры

У заболевших коронавирусом температуры либо нет вовсе, либо она не выше 39 градусов.
Температура от 39 градусов и выше характерна для гриппа.

Затрудненное дыхание

Коронавирус поражает нижние дыхательные пути. Поэтому основное его проявление – вирусная пневмония.

Повышенная утомляемость

Этот симптом может свидетельствовать как о коронавирусе, так и об обычной простуде.
Бить тревогу следует, если есть другие симптомы коронавируса.

**Симптомы коронавируса могут проявиться
в течение 2–14 дней после заражения.**

**Если вы выезжали в места вспышек заболевания
или контактировали с теми, кто был в местах вспышек,
отслеживайте свое состояние все время
инкубационного периода.**

**Если почувствовали недомогание, обратитесь к врачу.
Обязательно сообщите врачу о поездке или контактах
с возможными переносчиками болезни.**

Как снизить риск заболеть коронавирусом

Регулярно мойте руки

Чтобы снизить риск, мойте руки с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим средством. Подойдут обычные антисептики или спиртосодержащие салфетки. Руки мойте тщательно, намыливайте 15–20 секунд.

Постарайтесь не трогать руками глаза, нос и рот

Руками вы трогаете поверхности, на которых может быть вирус. Через нос, рот и глаза вирус с рук попадает в организм. Эта мера предосторожности поможет не только от коронавируса, но и от других вирусных заболеваний.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

Если хотите чихнуть или прокашляться, прикрывайте рот салфеткой. Использованную салфетку сразу выбрасывайте. Если салфетки под рукой нет, используйте сгиб локтя. Не прикрывайте рот ладонью: так все бактерии и вирусы окажутся на ней.

Держитесь на расстоянии от людей, которые кашляют и чихают

Постарайтесь ограничить близкие контакты с людьми на улице и в общественном транспорте. Многие инфекции, в том числе и коронавирус, распространяются воздушно-капельным путем.

Если плохо себя чувствуете, оставайтесь дома

Высокая температура, затруднение дыхания, сухой кашель — первые признаки коронавируса. Если обнаружили их у себя, оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением. Даже если у вас не коронавирус, распространять другие болезни в школе не нужно.

Дезинфицируйте мобильный телефон

Мобильный телефон — устройство, которое постоянно находится в руках. На него также могут попасть опасные вирусы и бактерии. Возьмите за правило раз в несколько часов протирать мобильный телефон антисептиком или спиртосодержащей салфеткой.



COVID-19: куда и как обращаться за помощью и консультацией?

В России работают несколько круглосуточных горячих линий, позвонив на которые граждане могут получить различную информацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах и действиях после обнаружения симптомов новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

8-800-2000-112*	Единая горячая линия Российской Федерации (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией)
8-800-555-49-43*	Горячая линия Роспотребнадзора (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посетил зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)
8-800-707-88-41*	Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции)
8-800-550-99-03*	Горячая линия Росздравнадзора (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках)
8(495) 870-45-09*	Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы

*Звонки на указанные телефоны – бесплатные по всей России

В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавирусу.
Узнайте и напишите здесь этот телефон: _____

Если у вас есть симптомы инфекционного заболевания и неожиданно сложилась экстремальная ситуация, требующая помощи специалистов, то обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщайте о наличии у вас заболевания.

Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб, которые приедут к вам на помощь.

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

101 Спасатели
и пожарные

102 Полиция

103 Скорая помощь

104 Аварийная
газовая служба

ВАЖНО! Повесьте памятку в своем доме на видном месте, чтобы в случае необходимости она всегда была под рукой.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



Важно наладить всю необходимую инфраструктуру на своем домашнем компьютере, чтобы рабочий софт не пересекался с личным. Можно попробовать завести отдельный профиль или использовать дополнительный браузер, чтобы вкладка рабочей почты не накладывалась на вкладку с личными страницами.

В домашнюю обстановку стоит перенести и некоторые офисные ритуалы, например перерыв на кофе, и периодически делать разминку, так как, оставаясь дома, вы начинаете в разы меньше двигаться. Также лучше оборудовать специальное место, где вы будете заниматься только рабочими делами, чтобы не отвлекаться на другие дела.

Простые советы по организации работы дома:



**Выделите зону в своей квартире, где будете работать.
Можно даже переодеваться в рабочую одежду.**



**Сделайте для себя определённый распорядок дня.
Это дисциплинирует.**



**Обязательно планируйте свое рабочее время.
Составьте список задач, выполняйте их и вычёркивайте.**



**При работе дома вы будете меньше двигаться,
поэтому обязательно занимайтесь физической активностью.**



Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. За нарушение режима самоизоляции, определенного постановлением эпидемиологической службы, может наступить административная или уголовная ответственность.

Административная ответственность:

часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ и часть 1 статьи 19.5 КоАП РФ, а также статья 6.3 КоАП РФ –

«Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения»

! В случае, если человек с подозрением на коронавирус нарушил режим самоизоляции (например, пошел гулять на улицу), он может быть оштрафован на сумму от 100 до 1000 рублей.

Уголовная ответственность:

часть 1 ст. 236 УК РФ — «Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей»

Если человек, находящийся на карантине, игнорировал условия пребывания в изоляции и заразил других людей, в том числе и своих близких, то его ждет наказание в виде:

- штрафа в размере до 80 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода за период до шести месяцев;
- либо лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет;
- либо обязательных работ на срок до 360 часов;
- либо исправительных работ на срок до одного года;
- либо ограничение свободы на срок до одного года.

В том случае, если кто-то из зараженных умрет, то нарушителю режима самоизоляции грозит наказание в виде:

- обязательных работ на срок до 480 часов,
- либо исправительных работ на срок от 6 месяцев до 2 лет,
- либо принудительных работ на срок до 5 лет,
- либо лишения свободы на 5 лет.



Способы воздействия мошенников на людей в период коронавирусной инфекции



Письма от ВОЗ с ссылками, ведущими на зараженные или поддельные страницы



Сбор пожертвований на борьбу с коронавирусом



Предложения о продаже тестов на коронавирус

! Как не стать жертвой мошенников:

- Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса
- Не переходите по ссылкам из подозрительных писем
- Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (is.gd, ls.gd, bit.ly и т.д.), то удалите письмо
- Реальные сервисы не рассылают писем с просьбами сообщить свои учетные данные, пароль и прочее
- Если вы получили SMS, в котором содержится просьба обновить платежные или прочие реквизиты – удалите его
- В случае сомнений позвоните в свой банк на официальный телефон



При возможном контакте с потенциальным больным



Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки. Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля.



В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительное время.

При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3* и защитные очки.



Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля.

При наличии симптомов вирусного заболевания



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1*, FFP2* и FFP3*, без клапана выдоха.

В исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски и не попадали во внешнюю среду.

Соблюдайте следующие правила:



мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



респираторы целесообразно применять однократно

* В соответствии с ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001+A1:2009)