

КТО ДОЛЖЕН СДАТЬ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС?

<p>ОБЯЗАТЕЛЬНО</p> 	<p>Приехали из-за рубежа</p> <p>Контактировали с прибывшим из-за рубежа или с заболевшим COVID-19</p> <p>Независимо от наличия симптомов простудных заболеваний!</p>	<p>ЧТО ДЕЛАТЬ? КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?</p> <ul style="list-style-type: none">♦ оставаться дома♦ позвонить<ul style="list-style-type: none">а) в поликлинику по месту жительства, сообщить о себе;б) вызвать скорую помощь для госпитализации в стационар (при необходимости в экстренной помощи)♦ при возникших вопросах «что делать» позвонить по телефонам на горячие линии: Управление Роспотребнадзора по Краснодарскому краю: 8-918-677-49-89 министерство здравоохранения Краснодарского края: 8-800-200-03-66
<p>ПО РЕШЕНИЮ ВРАЧА</p> 	<p>Есть только признаки простудных заболеваний</p> <p>Есть признаки простудных заболеваний + старше 60 лет/ с хронической патологией</p>	<p>Управление Роспотребнадзора по Краснодарскому краю: 8-918-677-49-89 министерство здравоохранения Краснодарского края: 8-800-200-03-66</p>
<p>НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО</p> 	<p>– нет признаков простудных заболеваний</p> <p>– не контактировали с заболевшим COVID-19</p> <p>– не прибыли из-за рубежа</p>	

10 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.



Каждый раз после возвращения с улицы тщательно мойте руки с мылом.



Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.



Обязательно дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.



Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.



Обеспечьте в помещениях, где находитесь, влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, у которых есть признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).



Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).



Старайтесь не прикасаться невымытыми руками к носу, рту, глазам. Так вирус может проникнуть в организм.



Соблюдайте здоровый режим дня, включая полноценный сон, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

СИМПТОМЫ

- Повышенная утомляемость
- Ощущение тяжести в грудной клетке
- Повышение температуры тела, озноб
- Заложенность носа
- Чихание
- Кашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРИЕХАВШИХ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ И КОНТАКТИРОВАВШИХ С НИМИ

Если вы недавно вернулись из страны, неблагополучной по заболеваемости COVID-19, или контактировали с людьми, которые приехали из-за рубежа, то автоматически попадаете в группу риска по заболеваемости коронавирусом.

**НЕОБХОДИМО СРАЗУ ПОЗВОНИТЬ
В ПОЛИКЛИНИКУ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ
ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
8 (800) 2000-366**

**ВСЕ ГРАЖДАНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
САМОИЗОЛИРОВАНЫ ДОМА НА 14 ДНЕЙ**

- На это время выдается больничный лист.
- Больничный оформляется дистанционно. Для этого необходимо позвонить в поликлинику по месту жительства или по телефону горячей линии минздрава региона.
- В случае появления симптомов инфекции не прерывайте режим самоизоляции, вызывайте врача на дом или звоните в службу скорой помощи.

БЕРЕГИТЕ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК!

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



60–69 лет 3,6%
70–79 лет 8%
80+ > 15%
летальность среди
пожилого населения



Дети могут переболеть почти без симптомов, но быть переносчиками вируса

КОРОНАВИРУС ОЧЕНЬ ОПАСЕН ДЛЯ:

60+

Старшей
возрастной
группы



Людей с повышенным артериальным давлением, болезнями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей

КАК ПОМОЧЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ:



Убедите их выходить из дома только в случае крайней необходимости



Не пересылайте им сообщений в мессенджерах, если не знаете, от кого они, правдивая ли в них информация



Помогите им с решением бытовых вопросов: закажите доставку продуктов и предметов первой необходимости, оплатите ЖКУ онлайн



Не посещайте их сами, просто чаще звоните. Это самый эффективный способ уберечь их жизнь и здоровье

Оперативный штаб администрации Краснодарского края по контролю за ситуацией и недопущению распространения коронавируса