

**Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания):**



• Вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите

родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.

• В случае необходимости получения медицинских помощи, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники. • Если Вы старше 60 лет и нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

• Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.



**Дополнительные рекомендации.**

**Правила поведения вне дома.**

В каких случаях можно выходить из дома:

- Если требуется получение срочной медицинской помощи.
- Необходимость посещения места работы.

• Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).

• Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

***Как вести себя после выхода из дома:***

• На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).

• Избегать общественного транспорта.

В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.

• Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

***Как вести себя на работе:***

• Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.

• Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).

• Стремиться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

• Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.

**По вопросам коронавирусной инфекции в г. Гомель работают горячие линии:**

- главное управление здравоохранения Гомельского облисполкома  
телефон: 50-32-04

понедельник-пятница с 9:00-13:00, 14:00-17:00;

- государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»  
телефон: 75-56-99  
понедельник-пятница с 9.00-13.00, 13.30-17.00.

Источник: Рекомендации для профилактики острых респираторных инфекций, в том числе коронавирусной инфекции[ Электронный ресурс] // Государственное учреждение «Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии» - Режим доступа: [https://mozyrzcge.by/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1127&Itemid=186](https://mozyrzcge.by/index.php?option=com_content&view=article&id=1127&Itemid=186). - Дата доступа: 23.04.2020.

***Составитель:***

Гл. библиограф

***Ю.Ю. Дьякова***

**ГУК «Мозырская центральная районная библиотека имени А.С. Пушкина»  
Отдел обслуживания и информации**

## **Информационный буклет**



# **Рекомендации для профилактики ОРИ, в том числе коронавирусной инфекции**

**Мозырь  
2020**

**Острые респираторные инфекции** – группа острых воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых являются респираторные вирусы. Являются самой распространённой в мире группой заболеваний.

**Коронавирусы** – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, «атипичная пневмония»), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?



Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп.

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

### ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!

- Часто мойте руки с мылом!
- Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

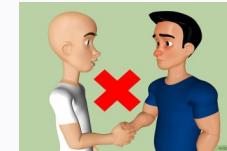


### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!

•Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1,5 метров от больных. Ограничьте поездки в общественном транспорте и пребывание в многолюдных местах. Ограничьте контакт с пожилыми людьми и лицами с хроническими заболеваниями.



- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.



•Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

- Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

## ПРАВИЛО 3. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!

•Гражданам, которые прибыли на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней, из эпидемически неблагополучной страны по инфекции, вызванной коронавирусом (инфекции COVID-19) необходимо оставаться дома (самоизоляция), взять отпуск или отпуск за свой счет;



•Проветривать помещение, в котором вы находитесь, по 10 минут каждый час, проводить влажную уборку в помещении.

•Максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире.

•Храните отдельно свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

•При ухудшении самочувствия (повышение температуры тела, появление кашля, одышки, общего недомогания) необходимо немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи по номеру телефона 103 и предупредить о пребывании в эпидемической неблагополучной стране.

•Соблюдайте режим самоизоляции после возвращения из-за рубежа.

**Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.**

## **ВАЖНО!**

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо:

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.



### Правила ношения медицинской маски:

1. Использовать маску следует не более двух часов.
2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
3. Не касаться руками закрепленной маски.
4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
5. Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
6. Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

