

## меры предосторожности

### Регулярно мойте руки

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом. *Зачем это нужно?* Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.



### Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. *Зачем это нужно?* Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.



### По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

*Зачем это нужно?* Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.



### Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом. *Зачем это нужно?* Прикрытие рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов.



### Проводите регулярную уборку и дезинфекцию в квартире

Необходимо соблюдать чистоту всех поверхностей, периодически обрызгивать дверные ручки, пульта дистанционного управления, световые клавиши, мобильные телефоны и всего того, чего человек касается руками и что может быть источником инфицирования. Для обработки поверхностей можно использовать препараты на основе хлора, спиртосодержащие растворы, 9% уксус.



Необходимо избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность). Пейте больше жидкости.

Лечение коронавирусной инфекции осуществляется только врачами.

*При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.*

**Коронавирусная инфекция —  
острое вирусное заболевание  
с преимущественным  
поражением верхних  
дыхательных путей  
Betacoronavirus семейства  
Coronaviridae (SARS-CoV-2)**

**Источник инфекции:** - больной человек.

**Механизм передачи:** воздушно-капельный (выделение вируса при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой и контактный.

**Пути и факторы передачи:** воздух, пищевые продукты, предметы обихода.

**Инкубационный период:** от 1 до 14 суток, чаще около 5 суток.

**Период заразности:** весь инкубационный период, в том числе при отсутствии симптомов.

**Восприимчивость и иммунитет:** восприимчивость к возбудителю высокая у всех возрастных групп населения.

**8-800-2000-112**

Единая горячая линия «Стопкоронавирус»

**8-4812-27-10-95**

Горячая линия Роспотребнадзора по коронавирусу в Смоленской области

**[zdrav-dep.admin-smolensk.ru](http://zdrav-dep.admin-smolensk.ru)**

Официальный сайт Минздрава  
Смоленской области

*телефоны вызова экстренных служб:*

**102**- полиция

**03, 103** – скорая помощь

**8-800-2000-112**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*звонки на указанные телефоны абсолютно бесплатные*

При необходимости

Вы всегда можете получить  
консультации в

КДН и ЗП в МО «Сафоновский  
район»

г.Сафоново, ул.Ленина, д. 3, каб. 401  
8(48142) **2-17-28**

Памятка утверждена на заседании КДН и  
ЗП № 7 от 29.04.2020 г.

Памятка для детей и  
подростков

**«Здоровый Я –  
здоровая семья!»**



**Простые правила  
для защиты себя  
и близких.**