

Внебольничная пневмония

(памятка для населения)

Это острое заболевание, вызванное вирусами, бактериями или грибами, возникшее вне стационара и передающееся воздушно-капельным путем.

Факторы риска: стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания, длительное нахождение в помещении с работающим кондиционером.

При пневмонии общее состояние может быть не тяжёлым, без повышения температуры, но проявления лёгочной недостаточности - одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита - должны Вас насторожить.

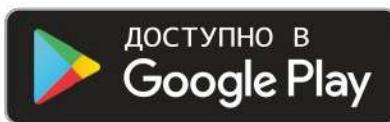


**Необходимо незамедлительно
обратиться к врачу.**

Не занимайтесь самолечением!

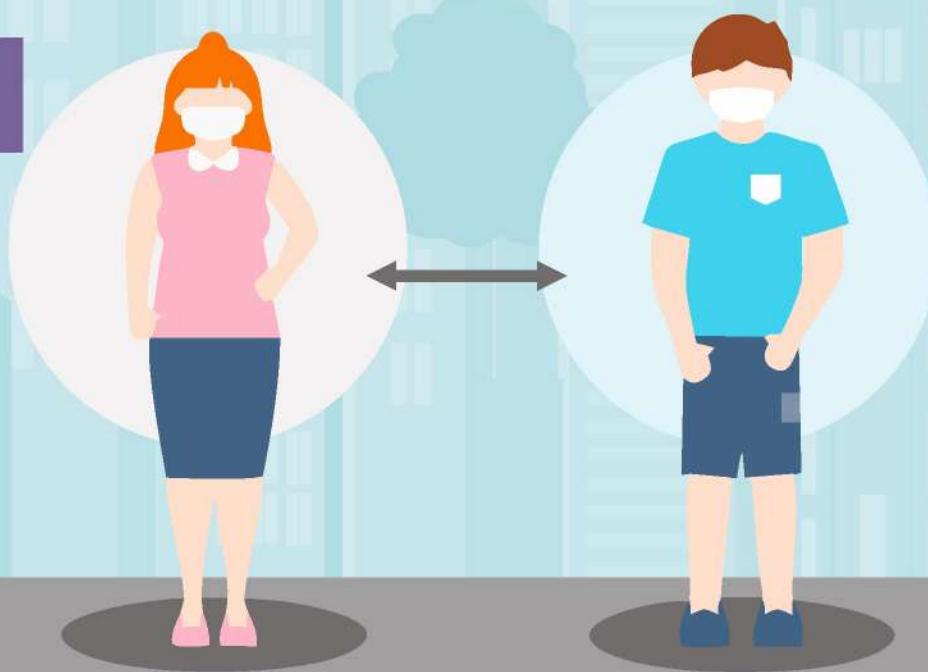
Профилактика:

- как можно чаще мойте руки и промывайте носовые ходы солевыми растворами;
- во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, а не руками;
- чаще производите профилактическую очистку фильтров кондиционера.



ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ COVID-19

Соблюдай
социальную дистанцию



РАССТОЯНИЕ 1,5 М ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

НОСИ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ



ВАЖНО, ЧТОБЫ МАСКА ЗАКРЫВАЛА РОТ И НОС
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ ДРУГИХ.
ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ИНФИЦИРОВАННЫМИ И НЕ ИМЕТЬ СИМПТОМОВ БОЛЕЗНИ.



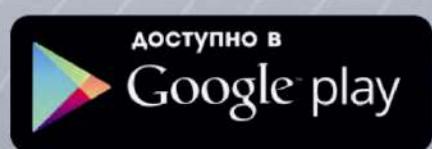
доступно в
Google play



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ СОТРУДНИКА

- Проводите больше времени на свежем воздухе;
- Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа;
- Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку;
- Сократите посещение мест с большим скоплением людей;
- Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами;
- Пользуйтесь спреями-антиセptиками для обработки поверхностей;
- Избегайте предметов общего пользования;
- Не касайтесь руками лица;
- Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения людных мест;
- Следите за режимом сна и бодрствования;
- Занимайтесь спортом или хотя бы делайте по утрам 10-минутную гимнастику;
- Больше отдыхайте и избегайте стрессов;
- Употребляйте много жидкости;
- Сократите количество сладкого и мучного (бактериям нужен сахар для размножения)





КАК ПЕРЕЖИТЬ КВАРТИРНУЮ ИЗОЛЯЦИЮ

Памятка как правильно распорядиться временем, чтобы пережить этот период с минимальными последствиями для психики?

- Ужас какой-то....,- подумал Стивен Кинг и выключил новости.

Что для этого нужно? Всего 5 простых шагов!

ШАГ 1

Обеспечьте максимальное поступление из продуктов питания тех витаминов и микроэлементов, которые необходимы в периоды тревоги:

5 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТРЕВОГЕ И СТРЕССЕ:



Брокколи



Грецкий орех



Яйца



Петрушка



Скумбрия

ШАГ 2

Уберите из рациона продукты, которые могут усилить стресс.

6 ХУДШИХ ПРОДУКТОВ ПРИ СТРЕССЕ:



Сладости,
сахар



Быстрое питание
и фастфуд



Белый рис



Белый хлеб



Кофе



Алкоголь

ШАГ 3

Профессор Преображенский советовал: "Не читайте советских газет перед обедом!"

Создайте СВОЕ информационное пространство с максимумом позитива!

— Виртуальные туры (экскурсии) в музеи всего мира



— Видеозаписи выступлений оркестра Виртуозы Москвы), солиста и аранжировщика оркестра Алексея Стрельникова.



— Большой театр впервые в истории начнет серию онлайн-трансляций ранее записанных спектаклей своего "золотого фонда". Спектакли будут начинаться в 19:00 по московскому времени.



ШАГ 4

Ваше самочувствие очень тесно связано с режимом дня и отдыха.

Не засиживайтесь допоздна. Сон до 23:00 - это лучший помощник вашему спокойствию и здоровью.

ШАГ 5

Для тех, кто начал набирать вес от того, что сидит дома в изоляции и все время ест, рекомендуем заняться спортом дома. Топ блогеров с супер-упражнениями для домашних тренировок:

@gymalpha
@sports_slim



Давайте попробуем эту неделю провести без просмотра "сводок с боевых полей".
Отсутствие паники, тревоги и стресса - это лучшая помощь вашему иммунитету!

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Коронавирус нового типа передается от человека к человеку при близком контакте: когда люди говорят, чихают или кашляют. Используйте медицинскую маску, чтобы обезопасить себя от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



Маска — не гарантия стопроцентной защиты организма.
Она помогает снизить риск заражения и предотвратить распространение вируса.



КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРЧАТКИ ВО ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСА

Наличие перчаток
не может гарантировать
полную защиту
от коронавируса



Не прикасайтесь руками в перчатках к лицу, глазам, рту.



Исключите контакт руки и наружной стороны использованной перчатки.



Перед тем, как снять перчатки обработайте их дезинфицирующим средством.
Необходимо мыть руки после использования перчаток.



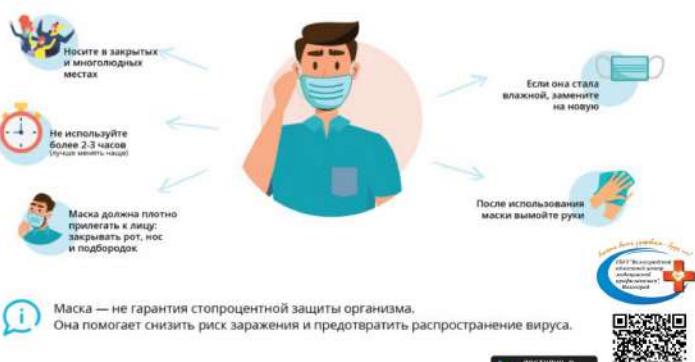
КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Коронавирус нового типа передается от человека к человеку при близком контакте: когда люди говорят, чихают или кашляют. Используйте медицинскую маску, чтобы обезопасить себя от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Коронавирус нового типа передается от человека к человеку при близком контакте: когда люди говорят, чихают или кашляют. Используйте медицинскую маску, чтобы обезопасить себя от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Коронавирус нового типа передается от человека к человеку при близком контакте: когда люди говорят, чихают или кашляют. Используйте медицинскую маску, чтобы обезопасить себя от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Коронавирус нового типа передается от человека к человеку при близком контакте: когда люди говорят, чихают или кашляют. Используйте медицинскую маску, чтобы обезопасить себя от заражения. Важно соблюдать все правила, чтобы эффект от нее был максимальным.



Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ —

**острое инфекционное вирусное заболевание
с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.**



использовать средства
защиты органов
дыхания (маски)



употреблять только
термически
обработанную пищу,
бутылированную воду



не посещать рынки,
где продаются
морепродукты, животные



мыть руки после посещения
мест массового скопления
людей и перед приемом
пищи, использовать для
обработки рук
антисептические
спиртосодержащие средства



ограничить посещение
культурно-массовых
мероприятий



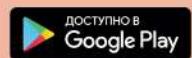
избегать близкого
контакта с людьми, у
которых имеются
симптомы, похожие
на простуду или
грипп



**ПРИ ПЕРВЫХ
ПРИЗНАКАХ
ЗАБОЛЕВАНИЯ
ОБРАЩАТЬСЯ ЗА
МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩЬЮ В
МЕДИЦИНСКИЕ
ОРГАНИЗАЦИИ,
НЕ ДОПУСКАТЬ
САМОЛЕЧЕНИЯ!**



**ГБУЗ «Волгоградский областной центр
медицинской профилактики», Волгоград**



Мойте руки



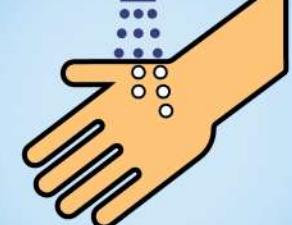
5 Вытрите
руки



4 Сполосните



3 Потрите



1 Намочите



2 Намыльте
мылом



Руки, даже если они
выглядят чистыми,
могут быть загрязнены
болезнетворными
микроорганизмами



ГБУЗ «Волгоградский областной центр
медицинской профилактики», Волгоград



доступно в
Google Play