

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19

Представляем Вам вниманию детальную инструкцию, которая поможет каждому максимально обезопасить себя и свое окружение от коронавируса.

Очень важно, чтобы каждый сделал две вещи, чтобы помочь остановить распространение вируса:

Соблюдайте порядок общественного здравоохранения, который требует, чтобы вы оставались дома, за исключением тех случаев, когда вам нужны предметы первой необходимости, такие как продукты питания или медицинские принадлежности.

Вы можете выходить на улицу, чтобы выгуливать домашних животных, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, но не собираясь в группы и соблюдая дистанцию не менее 2 метров.

*** ПЯТЬ ВАЖНЫХ ШАГОВ:**

1. Руки: часто мойте их водой с мылом в течение не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук.
2. Локоть: кашель или чихание в него, или в ткань, которая немедленно выбрасывается.
3. Лицо: не трогайте его, особенно нос, рот и глаза.
4. Пространство: держитесь на безопасном расстоянии от других (не менее 2 метров).
5. Оставайтесь дома, особенно если вы больны.

Совместная работа по выполнению предписаний в области здравоохранения и выполнение пяти из них означает защиту вас, вашей семьи и общества.

ФАКТЫ О COVID-19 / КОРОНАВИРУС

Что такое COVID-19 / коронавирус?

КОВИД-19 / коронавирус - это респираторное заболевание, которое может передаваться от человека к человеку. Данный вирус очень заразный, потому

что некоторые люди не проявляют признаков болезни, но они могут распространить его на других.

Каковы же эти симптомы?

Наиболее распространенными симптомами COVID-19 являются температура, усталость и сухой кашель. У некоторых есть мышечные боли, заложенность носа, насморк, боль в горле или диарея. Некоторые заражаются, но у них нет никаких симптомов.

Большинство людей (около 80%) выздоравливают от этой болезни, но каждый шестой человек, получивший COVID-19, серьезно заболевает и испытывает трудности с дыханием.

Кто больше всего подвержен риску?

Пожилые люди, а также те, у кого есть текущие заболевания, такие как: высокое артериальное давление, проблемы с сердцем или диабет, более склонны к развитию серьезного течения заболевания.

Когда мне следует вызвать врача?

Люди с лихорадкой, кашлем и затрудненным дыханием должны обратиться за медицинской помощью, вызвав своего врача.

Как распространяется COVID-19?

Считается, что вирус распространяется главным образом между людьми, которые находятся в тесном контакте друг с другом (в пределах примерно 2 метров) через микрокапли слюны, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека.

Вполне возможно, что человек может получить COVID-19, прикоснувшись к поверхности или предмету, на котором находится вирус, а затем прикоснувшись к своему собственному рту, носу или, возможно, глазам, но это не считается основным способом распространения вируса.

Что может случиться, если у меня будет COVID-19?

Некоторые пациенты имеют легкие симптомы и выздоравливают. Некоторые из них имеют более сложные инфекции и нуждаются в госпитализации. Некоторые больные имеют двухстороннюю пневмонию, множественные сбои в работе внутренних органов и не выживают.

Есть ли вакцина или лечение?

В настоящее время не существует вакцины против COVID-19, и нет никакого специфического лечения. Лучший способ предотвратить - это:

- Соблюдайте порядок пребывания на дому / карантин.
- Поддерживать социальные / физические требования к дистанцированию (не ближе двух метров от других людей)

* Соблюдать вышеперечисленные 5 шагов и часто чистить и дезинфицировать поверхности и предметы, к которым прикасаются и которые регулярно используются.

Источники: Centers for Disease Control, World Health Organization, Johns Hopkins University, County of Sacramento.