

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

**STOP
COVID-19**

ПАМЯТКА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



**ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ
С МЫЛОМ (НЕ МЕНЕЕ
20 СЕК.)**



**ЧАСТО ПРОТИРАЙТЕ
РУКИ АНТИСЕПТИКАМИ
НА УЛИЦЕ**



**НЕ КАСАЙТЕСЬ
НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
ЛИЦА, ГЛАЗ, НОСА И РТА**



**В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ
НОСИТЕ МАСКУ, СОБЛЮДАЙТЕ
ДИСТАНЦИЮ В 1-2 МЕТРА**



**ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ
И НОС САЛФЕТКОЙ**



**ЕЖЕДНЕВНО
ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ КВАРТИРЫ**



**ЧАСТО ПРОТИРАЙТЕ
ПОВЕРХНОСТИ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ**



**СТИРАЙТЕ ОДЕЖДУ И
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 60-90°C**



**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ
ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ**



**ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЕ
МАСКУ, ПРИКРЫВ РОТ
И НОС**



**НАБЛЮДАЙТЕ
ЗА СОСТОЯНИЕМ
ЧЛЕНОВ СЕМЬИ**










**ПРИ ПОЯВЛЕНИЯ ЛЮБЫХ СИМПТОМОВ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА,
ОБРАТИТЕСЬ В CALL-ЦЕНТРЫ РЕГИОНОВ
К УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ**

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!









ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА НАХОДЯЩЕГОСЯ ДОМА С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ТЕСТОМ НА COVID-19

**STOP
COVID-19**

ПАЦИЕНТАМ

-  **НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА**
-  **НАХОДИТЬСЯ В ОТДЕЛЬНОЙ, ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОЙ КОМНАТЕ**
-  **НОСИТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ, МЕНЯЯ ЕЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА**
-  **МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ ИХ АНТИСЕПТИКОМ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО СНЯТИЯ МАСКИ**
-  **ВЫТИРАТЬ РУКИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ**
-  **ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЙ ТУАЛЕТ**
-  **ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ**

ЧЛЕНАМ СЕМЬИ

-  **ИСКЛЮЧИТЬ ПОСЕЩЕНИЯ ПОСТОРОННИМИ ЛИЦАМИ**
-  **НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ С ЧЛЕНОМ СЕМЬИ С БЕССИМПТОМНОЙ ФОРМОЙ КВИ**
-  **ПРИ ВХОДЕ В КОМНАТУ КАРАНТИНА ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ, ПЕРЧАТКИ**
-  **ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЯ НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ В ДЕНЬ**
-  **ВЫТИРАТЬ РУКИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ**
-  **ЧАСТО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ ИХ АНТИСЕПТИКОМ**
-  **ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ**
-  **КАЖДОМУ ЧЛЕНУ СЕМЬИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ПОСУДУ, СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

С ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

**STOP
COVID-19**



ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ:

повышение температуры тела, слабость, недомогание, потливость, першение в горле, заложенность носа, мышечные, головные боли и ломота в суставах, тошнота, жидкий стул, затрудненное дыхание/одышка, отсутствие обоняния

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- Оставайтесь дома
- По возможности изолируйтесь от других членов семьи
- Позвоните в поликлинику по месту жительства для получения онлайн-консультации

ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ КОНТРОЛЬ:

- Частоты дыхания (вдох/выдох) в мин (норма < 24 /мин)
- Температуры тела (норма 36,6 °С)
- Частоты пульса в мин (норма 60-90 уд.в мин)
- Одышки, чувство нехватки воздуха
- Показателей пульсоксиметрии (при наличии прибора)

!!! Передавайте эти показатели своему участковому врачу

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

ЧТО РЕКОМЕНДОВАНО:

- Обильное питье (вода, чай, морсы)
- Ограничьте физическую активность
- Дыхательные упражнения
- Спать/лежать на животе
- Продолжить лечение своих основных заболеваний (гипертензия, сахарный диабет, ИБС, ХОБЛ, Астма и др.)

ЧТО НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

- выходить из дома (даже в магазин и аптеку)
- проходить анализы, рентген-исследование, компьютерную томографию без назначения врача
- принимать антибиотики и и другие препараты без назначения врача
- постоянно лежать, особенно на спине

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!

Пять золотых правил, чтобы не заразиться COVID-19



ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ



ДИСТАНЦИРОВАТЬСЯ



НЕ ПОСЕЩАТЬ
ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



НЕ ЗДОРОВАТЬСЯ ЗА РУКИ,
НЕ ОБНИМАТЬСЯ, НЕ ЦЕЛОВАТЬСЯ



НОСИТЬ МАСКИ

Инструкции для членов домохозяйства, где обеспечивается домашний карантин

CORONA
VIRUS2020/KZ

- **Исключить** посещение посторонними лицами.
- При входе в комнату каранти-на необходимо **носить плотно прилегающую медицинскую маску**. Снимать медицинскую маску, не трогая переднюю часть.
- **Ежедневно не менее 2-х раз в день** измерять температуру тела каждому члену семьи.
- Проветривать помещения **не менее 2 раз в день**.
- **Ежедневно** проводить влажную уборку.
- **Часто** мыть руки с мылом или обрабатывать их антисептиком.
- Каждому члену семьи использовать **отдельные посуду, средства личной гигиены**.
- **Прикрывать рот и нос при чихании или кашле**. Сразу после этого необходимо вымыть руки с мылом или обработать их антисептиком.
- При появлении симптомов у любого члена семьи/домохозяйства незамедлительно обратиться в **колл-центр по COVID-19 или вызвать скорую помощь**, уведомив о карантине и указав причину обращения.



Источник: Министерство здравоохранения РК