

Что делать. Если Вы почувствовали себя плохо?

- Не идите в больницу самостоятельно
- Вызовите врача или скорую помощь на дом по номеру 103 или 112.

Что делать, если Вы вернулись из-за рубежа?

- Позвонить на «горячую линию» Минздрава Приморья:

8(423) 260-50-98

Сообщить свои данные: Ф.И.О., фактический адрес места жительства и город/страну, в которой находились

- Оформить больничный лист дистанционно на сайте ФСС

Lk.fss.ru

- Остаться на домашний 14-дневный карантин

Арсеньевский филиал

Адрес: 692331 г. Арсеньев

проспект Горького, 24, кабинет № 7

Телефоны:

*8 (42361) 4-43-21 заведующий
Арсеньевским филиалом КГАУСО
«ПЦСОН»*

8(42361) 4-43-78

Анучинский муниципальный район

8(42362) 91-6-71

Яковлевский муниципальный район

8 (42371) 91-3-77

Чугуевский муниципальный район

8 (42372) 22-2-38



АРСЕНЬЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
краевое государственное
автономное учреждение
социальное обслуживание
«Приморский центр социального
обслуживания»

«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»



Коронавирус.
Как защитить себя.

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики.

Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости, слабости,
- Затруднённое дыхание,
- Высокая температура,
- Кашель и / или боль в горле,
- Боль в мышцах.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз. Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.



Как защитить себя от заражения?

1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
2. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
3. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
4. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
5. Регулярно проветривайте помещение.
6. Воздержитесь от посещения общественных мест, зарубежных поездок.
7. При кашле/чихании прикрывайте рот салфетками, после чего выбрасывайте их.
8. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
9. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
10. Ограничьте контакты с больными людьми.