

ЗНАЙТЕ

Что такое новый коронавирус?

Коронавирусы – большое семейство вирусов, вызывающих и обычную простуду, и более серьёзные заболевания. Новый коронавирус – новый штамм, ранее не констатированный у людей. COVID-19 – это инфекционное заболевание, вызываемое новым штаммом коронавируса (SARS-CoV-2).

Как распространяется вирус?

COVID-19 можно заразиться, вдохнув маленькие капельки, выделяемые во время кашля или чихания заражёнными людьми, или прикоснувшись к заражённым поверхностям.

Каковы симптомы?

Многие люди переносят заболевание в лёгкой форме и выздоравливают, но у других заболевание проявляется серьёзней. Возможны следующие симптомы:

- Повышенная температура тела
- Кашель
- Воспаление горла
- Затруднение дыхания

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Как защитить себя

- Ищи информацию о COVID-19 в достоверных надёжных источниках.
- Будь физически активным и заботься о своём здоровье.
- Прибери безрецептурные лекарства и медицинские принадлежности (например, салфетки, термометр) для лечения лихорадки.
- Заранее приобрети достаточно рецептурных лекарств. Лекарства без рецепта можно заказывать и в интернете с доставкой домой.
- Запасись продуктами питания и хозяйственными товарами приблизительно на 2-4 недели. Готовься постепенно и избегай панических покупок.
- Заранее свяжись с семьёй, друзьями, соседями или работниками здравоохранения и составь план действий в случае заболевания.
- В период распространения COVID-19 соблюдай следующие правила дистанцирования:
 - избегай скопления людей, особенно в закрытых и не проветриваемых помещениях;
 - не делай покупки, когда в магазинах много посетителей;
 - не используй общественного транспорта в часы пик;
 - занимайся спортом на улице, не в помещении.
- Следуй инструкциям властей о действиях в чрезвычайных ситуациях.
- Продолжай соблюдать общую гигиену.



www.spkc.gov.lv
www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china



Изолируйся дома, если заболел COVID-19

Соблюдай карантин, если здоров, но ЦКПЗ указал тебя как контактировавшего с больным COVID-19

ПОМОГИ ПОБЕДИТЬ COVID-19.

ПРОВЕРЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

Справочный телефон центра по контролю и профилактике заболеваний 67387661

Для дополнительной информации:
www.spkc.gov.lv
www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

ИЗОЛЯЦИЯ

Что такое изоляция дома?

Людям с лёгкими симптомами заболевания лечение в стационаре не обязательно. Врачи могут назначить им лечение в изоляции дома, чтобы вирус не распространялся.

Изоляция дома или самоизоляция – это нахождение дома или в отдельном месте, в отдельной проветриваемой комнате, и, если возможно, с отдельным туалетом. Такие меры рекомендованы на время наблюдения симптомов, или другой определённый период времени.

Находясь в изоляции дома, соблюдай следующие правила:

- Не принимай гостей.
- Дома должны находиться только люди, ухаживающие за лицом, у которого есть подозрения на наличие COVID-19 или подтверждено наличие COVID-19.
- Отгородись от других людей, находящихся дома.
- Используй маски для лица, если имеются, чтобы защитить остальных людей в доме.
- Оставайся в хорошо проветриваемом помещении с открывающимся окном.
- Если нет отдельного туалета, изолированный человек должен тщательно чистить его после каждого использования.
- Используй отдельные полотенца, столовые приборы, стаканы, постельное бельё и другие часто используемые предметы.
- Создай группу поддержки – попроси помощи у друзей, родственников, соседей или работников социальной помощи, чтобы купить продукты или медикаменты.
- Избегай прямого контакта с людьми.
- Например, попроси оставить доставленные продукты и товары или еду у входной двери.
- Мой руки до и после любых соприкосновений с другими людьми.
- Следуй советам эпидемиолога и семейного врача и незамедлительно сообщи, если твоё состояние ухудшится.

КАРАНТИН

Что такое карантин?

Как защитить себя и других

Карантин ограничивает передвижения людей, которые могли подвергнуться риску заражения COVID-19, но сейчас здоровы и не имеют симптомов. Карантин в 14 дней обязателен, и во время него человеку надо находиться дома, в больнице, или специальном месте для карантина.

Если эпидемиолог обязал находиться дома на карантине, следуй этим указаниям:

- Обязательно оставайся дома (нельзя идти на работу, в школу, в общественные места и т.д.).
 - Следи за своим состоянием здоровья. Если появляются такие симптомы, как повышенная температура, кашель, воспаление горла или затруднение дыхания, сразу сообщи своему врачу.
 - Если появились такие симптомы как кашель, лихорадка и затруднение дыхания, используй медицинские маски, чтобы не заразить людей вокруг.
 - По возможности договорись со работодателем о возможности работать дома.
 - Убирай и дезинфицируй свой дом, особенно часто используемые поверхности и туалет.
- Создай группу поддержки – попроси помощи у друзей, родственников, соседей или работников социальной помощи, чтобы купить продукты и лекарства.
- Общайся с семьёй и друзьями по телефону, электронной почте или в социальных сетях.
- Ищи информацию о COVID-19 в достоверных источниках.
- Оставайся физически активным и позаботься о своём физическом и психическом состоянии.