



Как правильно мыть руки?

Мойте руки не менее 20 секунд



Avots: Pasaules Veselības organizācija

COVID-19: способы защитить себя и своих близких



ИЗУЧАЙ



Изучайте информацию. **Не все,**
что вы слышите о коронавирусе,
может быть правдой



Следите за информацией из
надежных источников: местных
органов здравоохранения,
Всемирной организации
здравоохранения или местного
Красного Креста/Красного
Полумесяца

ДЕЙСТВУЙ



Часто мойте руки и как можно
меньше прикасайтесь к лицу



Оставайтесь дома, если у вас
жар или кашель



Избегайте рукопожатий и
тесного контакта с людьми.
Придумайте новые способы
приветствовать своих близких



Чихая или кашляя,
прикрывайте рот рукой в
локтевом сгибе или салфеткой

ПОМОГАЙ

Поделитесь этой информацией с **пожилыми**
членами семьи, друзьями и соседями.
Они больше всех рискуют заболеть.



Проверьте,
нужна ли им помощь
в повседневных
делах, таких как
поход за продуктами



Рекомендуйте
им оставаться дома
и находиться вдали
от общественных
мест



Убедитесь,
что у них есть
запасы любых
необходимых
лекарств

Как справиться со стрессом во время вспышки COVID-19?



Во время кризиса **нормально** чувствовать грусть, стресс, растерянность, страх или злость.

Общение с людьми, которым вы доверяете, может помочь.
Больше разговаривайте с друзьями и семьей.



Изучайте информацию. **Не все, что вы слышите о коронавирусе может быть правдой.**

Следите за информацией из **надежных источников:** местных органов здравоохранения, ВОЗ или местного Красного Креста/Красного Полумесяца



Сократите время, которое вы и ваша семья проводите за просмотром, прослушиванием или чтением СМИ. Это поможет снизить уровень стресса и тревожности.



Вспомните, к каким средствам борьбы со стрессовой ситуацией вы обращались в прошлом, и используйте эти методы сейчас.



Если вы не можете выходить из дома, старайтесь вести здоровый образ жизни: правильно питайтесь, достаточно спите, делайте физические упражнения и общайтесь с семьей и друзьями.



С негативными эмоциями можно справиться, не навредив себе.

Если вы переживаете за свое физическое и психическое здоровье, обратитесь за профессиональной помощью.

Как защитить других от инфицирования?



Чихая или кашляя,
прикрывайте рот рукой в
локтевом сгибе или салфеткой



Выбросите салфетку
после использования



Вымойте руки с водой и
мылом после кашля, чихания
и ухода за больными

Как снизить риск инфицирования коронавирусом?



Регулярно
мойте руки
с мылом



При кашле или
чихании прикрывайте
рот и нос



Тщательно
готовьте мясо
и яйца



Избегайте контакта
с людьми
с симптомами гриппа



Избегайте контакта с дикими
или сельскохозяйственными
животными

COVID-19: куда обращаться за государственным анализом COVID-19



Звони 8303,



Если через 14 дней, после возвращения из-за границы замечены легкие симптомы, такие, как повышение температуры, боль в горле или сухой кашель.



Если вы являетесь контактным лицом, назначенным Центром по профилактике и контролю заболеваний (CDPC) Латвии, и вы начинаете замечать симптомы COVID-19.



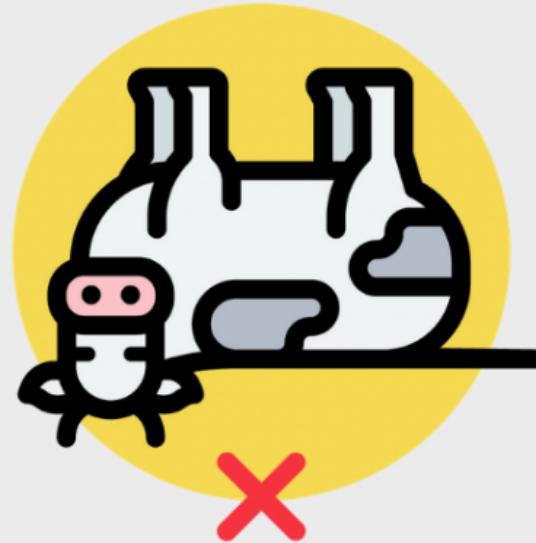
Звони **113**, ТОЛЬКО если - у тебя тяжелые симптомы (очень высокая температура, затруднено дыхание).



Звони
8303

Рабочее время
каждый день
9:00-18:00

Обеспечение безопасности пищевых продуктов



**Больных животных и животных,
умерших от инфекции,
нельзя употреблять в пищу**

Источник: ВОЗ

Обеспечение безопасности пищевых продуктов



Используйте разные
разделочные доски и ножи
для сырого мяса и готовых блюд



Мойте руки после контакта с
сырым мясом

Как правильно надеть, использовать, снять и утилизировать маску



1. Перед тем, как надеть маску, вымойте руки спиртосодержащим средством или мылом с водой



2. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской



3. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки



4. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску



5. Чтобы снять маску: снимите ее сзади (не касайтесь передней части маски). Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.



Как использовать медицинскую маску



1.

Если вы здоровы, вам нужно носить маску, только если вы ухаживаете за человеком с подозрением на инфекцию



3.

Маски эффективны только в сочетании с частым мытьем рук с помощью спиртосодержащих средств или мыла с водой



2.

Носите маску, если вы кашляете или чихаете



4.

Если вы носите маску, вы должны знать, как ее правильно использовать и утилизировать.

Как снизить риск инфицирования коронавирусом?



Мойте руки с мылом и водой или спиртосодержащими дезинфицирующими средствами

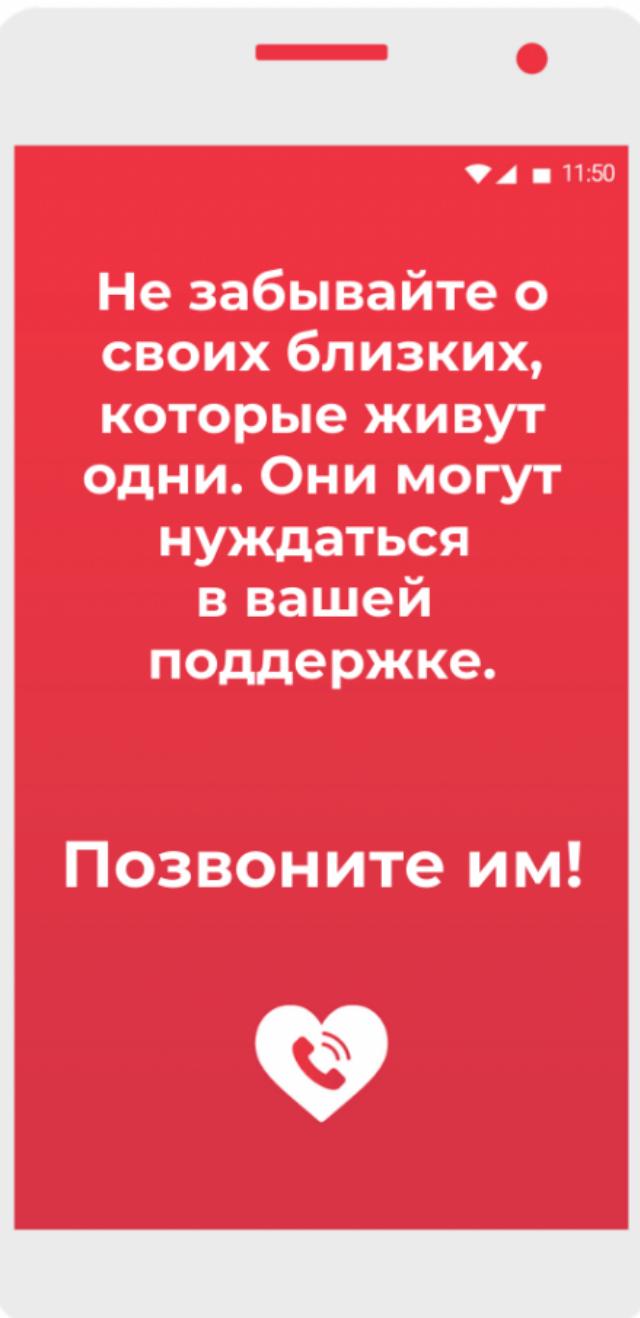


Чихая или кашляя, прикрывайте рот рукой в локтевом сгибе или салфеткой. Затем нужно выбросить салфетку, а руки вымыть с мылом



Избегайте контакта с теми, у кого повышена температура и наблюдается кашель

#coronavirus





Делайте **Д.О.Б.Р.О.** друг
для друга во время
#коронавируса



Давайте не
паниковать.
Мы вместе
и мы
справимся.



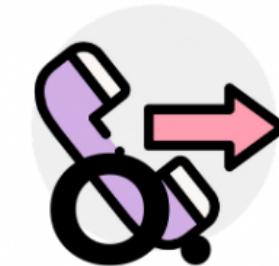
Оставайтесь
дома и
избегайте
больших
скоплений
людей.



Будьте
внимательны
к своему
здоровью.



Раз в день
выходите
на контакт
с родными
и близкими.

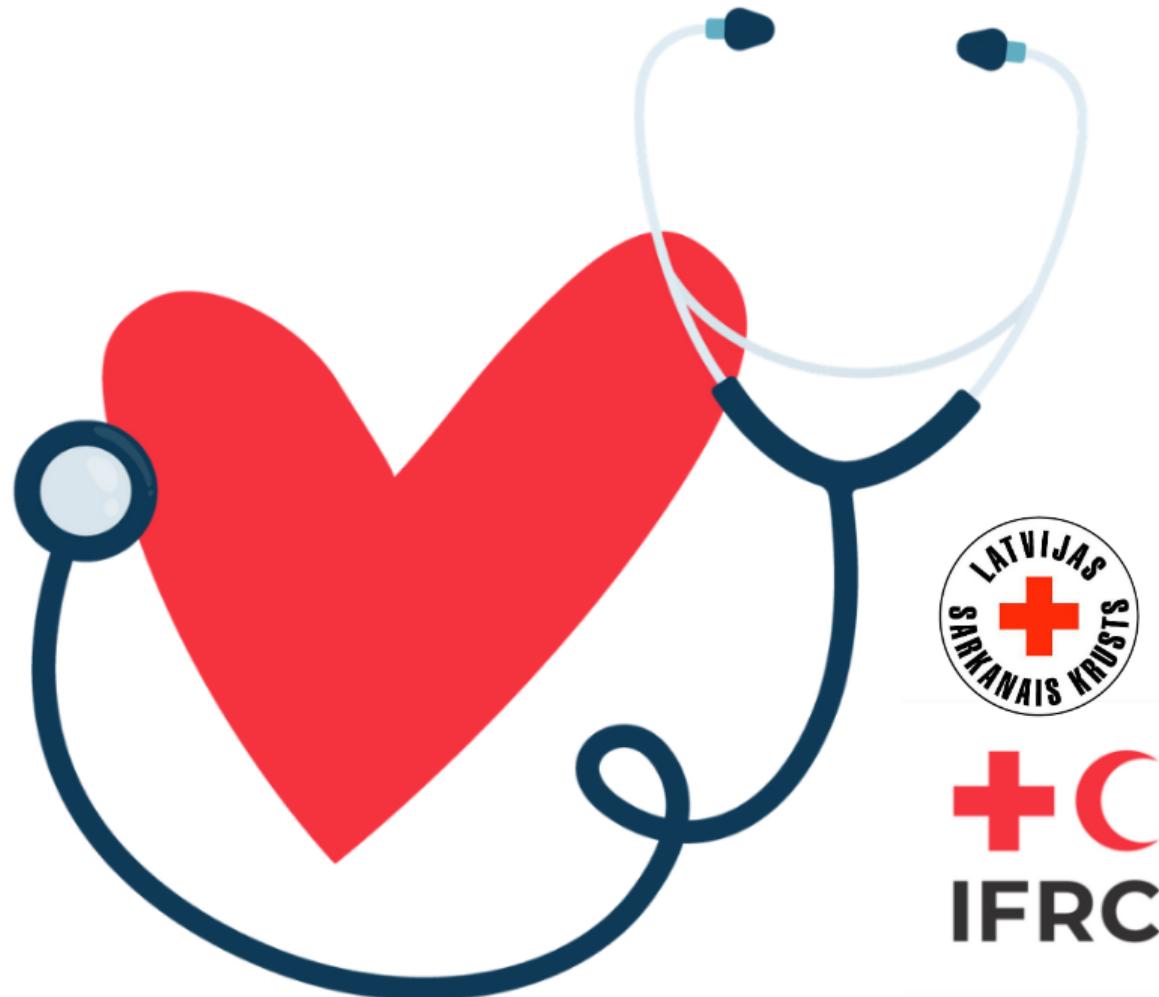


Оповестите
окружающих,
если у вас
появились
симптомы.

Покажите свою любовь.
#ОставайтесьДома



**Мы благодарим всех работников
здравоохранения и волонтёров
по всему миру, которые помогают
в борьбе против #COVID19!**





COVID-19: Покажите свою любовь. #ОставайтесьДома



Вирус представляет опасность для окружающих, особенно пожилых людей и людей, у которых уже есть проблемы со здоровьем.

Вирус распространяется быстро.



Если одновременно заболеют слишком много людей, больницам будет трудно справиться.

Может не хватить медицинских ресурсов для лечения всех нуждающихся.



Что делать?



Оставайтесь
дома



Поддерживайте
связь с
близкими



Мойте
руки



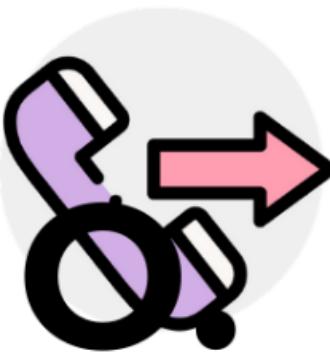
Будьте
добры к
окружающим



Будьте **Д.О.Б.Р.**ы
друг к другу во время
#коронавируса:



Давайте не
паниковать.
Мы вместе
и мы
справимся.



Оповестите
окружающих,
если у вас
появились
симптомы.



Будьте
внимательны
к своему
здоровью.



Раз в день
выходите
на контакт
с родными
и близкими.

Как справиться со стрессом во время вспышки **COVID-19?**

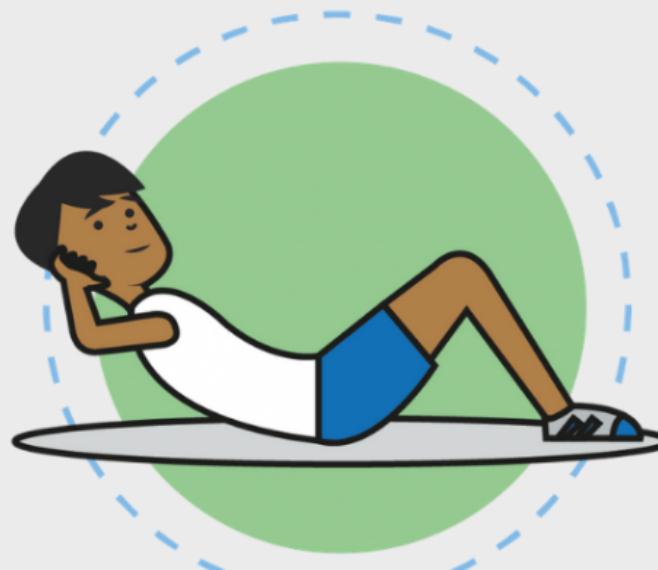


**С негативными эмоциями можно справиться,
не навредив себе.**

**Если вы переживаете за свое
физическое и психическое здоровье,
обратитесь за профессиональной помощью.**

Источник: ВОЗ

Как справиться со стрессом во время вспышки **COVID-19?**



**Если вы не можете выходить из дома,
старайтесь вести здоровый образ жизни:
правильно питайтесь, достаточно спите,
делайте физические упражнения и
общайтесь с семьей и друзьями.**

Как справиться со стрессом во время вспышки **COVID-19?**



**Вспомните, к каким средствам борьбы
со стрессовой ситуацией вы
обращались в прошлом, и используйте
эти методы сейчас.**

Как справиться со стрессом во время вспышки **COVID-19?**



Сократите время, которое вы и ваша семья проводите за просмотром, прослушиванием или чтением СМИ. Это поможет снизить уровень стресса и тревожности.

Источник: ВОЗ

Как справиться со стрессом во время вспышки **COVID-19?**



**Не все, что вы слышите о коронавирусе
может быть правдой.**

**Следите за информацией из
надежных источников:
местных органов здравоохранения, ВОЗ или
местного Красного Креста/Красного Полумесяца**

Источник: ВОЗ

Как справиться со стрессом во время вспышки **COVID-19?**



Во время кризиса **нормально** чувствовать
грусть, стресс, растерянность, страх или злость.

Общение с людьми, которым вы доверяете,
может помочь.

Больше разговаривайте с друзьями и семьей.