

# ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ  
с дезинфицирующими  
средствами



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ,  
при необходимости



ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКИХ КОНТАКТОВ  
С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ



ОБРАТИТЕСЬ ЗА  
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ  
при необходимости



УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА,  
если чувствуете недомогание



## Защитите себя и окружающих от инфекции

### Мойте руки



- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



Всемирная организация  
здравоохранения

# ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## ГИГИЕНА ОБЩЕНИЯ

Не трогайте лицо руками в общественных местах!



Не кашляйте и не чихайте в ладонь!



Чихая или кашляя прикрывайте рот и нос бумажным платком, после чего сразу выбросьте его в мусорное ведро и вымойте руки.



Если салфетки под рукой не оказалось, чихайте и кашляйте в сгиб локтя.



Мойте руки перед едой, придя с улицы в помещение, после поездки на транспорте, после посещения туалета



Если нет возможности вымыть руки с мылом - используйте антибактериальными салфетками или антисептиком на основе спирта



## МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Мойте руки не менее двух минут



Если нет возможности вымыть руки с мылом - используйте антибактериальными салфетками или антисептиком на основе спирта

ЧИСТЫЕ РУКИ = ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

## ГИГИЕНА И СМАРТФОН

Смартфон может быть одним из главных источников бактерий и вирусов



Обработайте корпус телефона и чехол после:

- посещения мест скопления людей;
- общественного транспорта;
- вечером, после окончания рабочего дня.

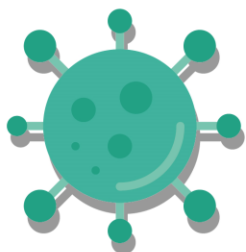
Не трогайте лицо руками в общественных местах!



Для очистки смартфона используйте антибактериальными салфетками или антисептиком на основе спирта

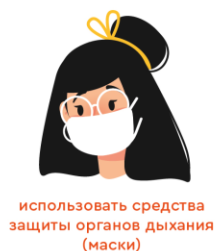


# Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



**КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ** – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

При обращении за медицинской помощью на территории Санкт-Петербурга информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, животные



ограничить посещение культурно-массовых мероприятий



**при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения!**



употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду



мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп

**ГЦМП** ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

**16+**

## КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ –

это заболевания, для которых характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека.

К кишечным инфекциям относятся:

- ♦ дизентерия;
- ♦ сальмонеллез;
- ♦ брюшной тиф;
- ♦ паратифы;
- ♦ вирусный гепатит А;
- ♦ холера.

От кого можно заразиться?

- От больных людей;
- от бактерионосителей;
- от больных животных и птиц.

Основные симптомы заболеваний

➤ тошнота,  
рвота, диарея;



➤ повышение  
температуры тела;



➤ слабость;



➤ головная боль.



## ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

✓ **Пищевой** – при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также продуктов с истёкшим сроком годности, скоропортящихся продуктов, хранящихся длительное время не в холодильнике.



✓ **Водный** – при употреблении инфицированной микробами и вирусами воды.



✓ **Контактно-бытовой** – через грязные руки и предметы обихода.



Сделано по заказу

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве».  
Графский переулок, 4, к. 2, 3, 4, Москва, Россия, 129626;  
телефон: (495) 687-36-19,

e-mail: fguz@mossanepid.ru, <http://www.mossanexpert.ru>

Отпечатано в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати».

142100, г. Подольск, Ревпроспект, д. 80/42. Заказ 27683/2. Тираж 500 экз.

## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ВОЛОНТЕРА

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:



- **срочно обратитесь к врачу;**

• **изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума;**



- **больному выделите отдельную посуду и полотенце, которые в дальнейшем необходимо дезинфицировать;**

• **соблюдайте правила личной гигиены, не забывайте такие простые правила, как тщательное мытье рук после контакта с больным, перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета.**

