

# Будьте БЛАГОРАЗУМНЫ, ознакомьтесь с информацией о #COVID19



Придерживайтесь детальных  
медицинских рекомендаций от ВОЗ  
и местных органов здравоохранения



Следите за последними новостями о  
коронавирусной инфекции



Всегда проверяйте источник  
информации



Не распространяйте слухов

Прочитайте важную информацию и будьте ГОТОВЫ  
к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

# Будьте ГОТОВЫ к #COVID19

Рекомендации ВОЗ о том, как защитить себя и окружающих



**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ** заражения  
коронавирусной инфекцией

**Будьте БЛАГОРАЗУМНЫ**, ознакомьтесь со  
всей информацией

**ЗАБОТЬТЕСЬ** друг о друге

Прочитайте важную для себя и ваших близких  
информацию здесь: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

## 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

### Мойте руки

Когда руки **явно** загрязнены, мойте их с мылом под проточной водой



Когда руки не загрязнены **явно**, часто используйте антисептические спиртосодержащие средства или мойте руки с мылом и водой



Всемирная организация здравоохранения

## Защитите окружающих от инфекции

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.



Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки

После кашля или чихания и при уходе за больными протирайте руки антисептическими спиртосодержащими средствами или мойте руки водой с мылом



Всемирная организация здравоохранения

## Защитите окружающих от инфекции



Избегайте близких контактов с людьми, если вы кашляете или если у вас высокая температура



Не плюйте на землю в общественных местах

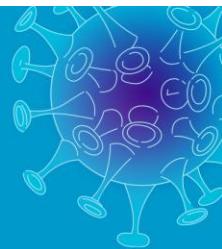


При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания как можно скорее обратитесь за медицинской помощью. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу.



Всемирная организация здравоохранения

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ о близких во время #COVID19



Регулярно справляйтесь о состоянии здоровья близких, особенно тех, кого затронула вспышка заболеваемости



Советуйте им заниматься приятной деятельностью



Познакомьте их с информацией ВОЗ, чтобы развеять страхи и сомнения



Дайте детям спокойные и правильные советы

Прочтите важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

# ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ заражения #COVID19,



если вам 60 лет и больше или если вы болеете сопутствующими заболеваниями, такими как:



**сердечно-сосудистые заболевания**



**заболевания органов дыхания**



**диабет**

и для этого избегайте мест большого скопления людей и мест, в которых вы можете повстречать больных людей.

Прочтите важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)

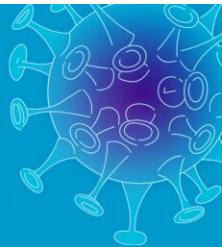


Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

**Будьте БЛАГОРАЗУМНЫ,  
если у вас затруднено дыхание**



**Позвоните врачу**



**Немедленно обратитесь за  
помощью!**

Прочтайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**  
к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций

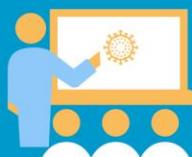


Всемирная организация  
здравоохранения

# Не допускайте распространения страхов во время #COVID19



Проявляйте сострадание к тем, кого затронула вспышка заболеваемости



Узнайте о болезни, чтобы понимать риски



Принимайте реальные меры, чтобы не заболеть

Прочтите важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения



# Вирус 2019-nCOV: как справиться со стрессом



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.

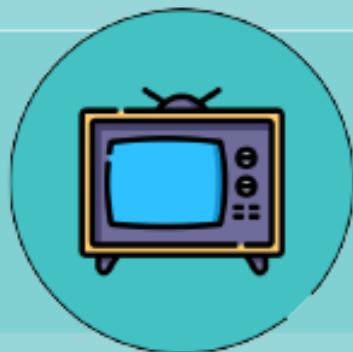


Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.

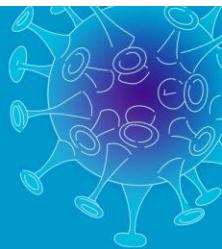


Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.



# Не допускайте стигматизации во время #COVID19



**Оперируйте последними данными,  
избегайте преувеличений**



**Проявляйте солидарность с теми, кого  
затронула вспышка заболеваемости**



**Рассказывайте о людях, которые  
переболели вирусом**

Прочтите важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**  
к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения