

# 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

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

# 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.

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 **БЛАГОРАЗУМНЫ**,  
если у вас затруднено дыхание



Позвоните врачу



Немедленно обратитесь за  
помощью!

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

# 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

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





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

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