ПАМЯТКА

по профилактике новой коронавирусной инфекции

Телефон горячей линии Регионального управления комплекса «Байконур» ФМБА России:7-46-59

Телефон для справок заведующего поликлиникой ЦМСЧ №1 ФМБА России: **7-45-55** Телефон начальника ФГБУЗ ЦМСЧ №1 ФМБА

России: +77052418183

Телефон для вызова скорой помощи: 112 Call-центр Минздрава РК: +77172768043







Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, банков.



Постарайтесь организовать приобретение продуктов или необходимых товаров дистанционно



Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья.

Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.

При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели и почувствовали себя нехорошо, незамедлительно обратитесь в поликлинику ФГБУЗ ЦМСЧ №1 ФМБА России или КГП на ПХВ «Многопрофильная больница г.Байконыр»



Постарайтесь использовать медицинские маски и другие средства защиты органов дыхания



Проводите тщательную уборку жилого помещения с применением дезинфицирующих средств



Тщательно соблюдайте рекомендации врача. Не занимайтесь самолечением

ЖАҢА

КОРОНАВИРУСТЫ ИНФЕКЦИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ЖАДЫНАМА

Телефон горячей линии Регионального управления комплекса «Байконур» ФМБА России:7-46-59

Телефон для справок заведующего

поликлиникой ЦМСЧ №1 ФМБА России: 7-45-55 Телефон начальника ФГБУЗ ЦМСЧ №1 ФМБА

России: +77052418183

Телефон для вызова скорой помощи: 112 Call-центр Минздрава РК: +77172768043





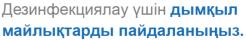
Қоғамдық орындарға сирек баруға тырысыңыз.

Қоғамдық көлікте көп жүрмеуге тырысыңыз, әсіресе қарбалас уақыттарда. Дүкендер мен сауда орталықтарына, ХҚКО, банктерге баруды азайтыныз



Өнімдерді немесе қажетті тауарларды қашықтықтан сатып алуды

уйымдастыруға тырысыңыз



Жөтелгенде және түшкіргенде ауыз бен

Сізбен бірге қоғамдық орындарда және көлікте болған сөмкелерді, телефондарды, кітаптарды және басқа да заттарды дымқыл майлықпен суртіңіз.

Бір реттік қағаз орамалдар қорын жасаңыз.

мурынды бір реттік қағаз орамалмен жабыңыз, қолданылған бір реттік қағаз орамалды тастаңыз.



Қолды сабынмен жиі жуыңыз, гигиена Сіздің денсаулығыныз үшін өте маңызды. Қолды көшеден, қоғамдық жерлерден оралғаннан кейін, дүкендердің қаптамаларын ашқаннан соң, тамақ дайындаудан бұрын жуыңыз. Лас қолмен бет, ауыз, мұрын және көзді ұстамаңыз - вирус сіздің ағзаңызға түсуі мүмкін.



Егер сіз ауырып, өзіңізді нашар сезінсеңіз, дереу ФГБУЗ ЦМСЧ №1 ФМБА России емханасына немесе" Байқоңыр қаласының Көп бейінді ауруханасы ШЖҚ КМК хабарласыныз



Медициналық маскалар мен тыныс алудың басқа қорғаныс құралдарын қолданыңыз



Тұрғын үй-жайды дезинфекциялық құралдармен мұқият тазалаңыз



Дәрігердің ұсыныстарын мұқият сақтаңыз. Өз-өзіңізді емдеумен айналыспаныз.

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции



для тех, кому 60 и более лет

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



Попросите своих близких или сотрудников социальной службы

помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья.

Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.

При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя нехорошо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



Тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.

Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

Шаги по профилактике коронавирусной инфекции

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:

- 1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
- 2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
- 3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- 4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
- 5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- 6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- 7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

- 1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
- 2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
- 3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
- 4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
- 5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Если Вы прибыли из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией по короновирусной инфекции (Китайской Народной Республики, Республики Корея, Итальянской Республики, Исламской Республики Иран, Французской Республики, Королевства Испании, Федеративной Республики Германия и иных государств членов Европейского союза, Республики Сербия, Республики Албания,

Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии, Республики Северная Македония, Черногории, Княжества Андорра, Королевства Норвегии, Швейцарской Конфедерации, Исландии, Княжества Монако, Княжества Лихтенштейн, Республики Молдова, Республики Беларусь, Украины, Боснии и Герцеговины, Ватикана, Республики Сан-Марино, Республики Хорватия, Соединенных Штатов Америки), оставайтесь дома и вызывайте врача терапевта участкового на дом по телефону 7-45-45 (регистратура), нетрудоспособности будет выдан без посещения поликлиники на 14 дней.

ЦМСЧ №1