



КРАСНЫЙ ПОЛУМЕСЯЦ
КАЗАХСТАНА

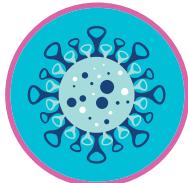


USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)



Коронавирусы – это возбудители вирусной инфекции, которые распространены как среди животных, так и среди людей.



Новая коронавирусная инфекция (**COVID-19**) – инфекционное заболевание, вызванное последним из недавно открытых коронавирусов.

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НОВАЯ КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ:

- От инфицированного человека при чихании, кашле и разговоре.
- Через прямой контакт с инфицированным человеком при приветственных рукопожатиях, поцелуях и объятиях.
- Через прикосновение к любой загрязненной поверхности, куда попал вирус при чихании и кашле инфицированного человека.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

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

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

1

Держите руки в чистоте, часто и тщательно мойте их водой с мылом не менее 20 секунд или используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства, особенно:



- После кашля, чихания;
- При уходе за больными;
- После посещения любых общественных мест;
- После посещения туалета;

- Перед, во время и после приготовления пищи;
- До употребления пищи;
- Когда руки загрязнены;
- После контакта с животными и отходами их жизнедеятельности.

2 По возможности не посещайте места скопления людей. В случае вынужденного посещения людных мест, включая общественный транспорт, носите маску и максимально сократите прикосновения к поверхностям и предметам. Держитесь на расстоянии не менее двух метров от кашляющих или чихающих людей.



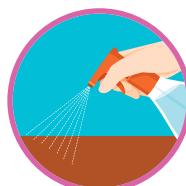
3 Страйтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.

4 Во время кашля и чихания используйте салфетки для прикрытия рта и носа. Использованную салфетку сразу же выбросьте в закрытые мусорные баки и тщательно помойте руки. Если Вам недоступны салфетки, избегая использования ладони, воспользуйтесь локтевым сгибом для прикрытия носа и рта во время чихания и кашля.



5 Не контактируйте без средств защиты с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.

6 Соблюдайте чистоту:



- Каждый день протирайте поверхности, которых вы часто касаетесь, дезинфицирующим средством (средствами бытовой химии) согласно инструкциям производителя на упаковке.
- Дважды в день проводите влажную уборку с применением хлорсодержащих и других средств.
- Чаще проветривайте помещение.

7

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов:

- Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи. Мойте руки между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей.
- Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу.
- Тщательно мойте овощи и фрукты перед их употреблением.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.



Особенно остерегайтесь заражения новой коронавирусной инфекцией, если Вам 60 лет и больше или Вы болеете сопутствующими заболеваниями, такими как:

- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания органов дыхания
- диабет

Для этого избегайте места скопления людей и места, в которых Вы можете повстречать инфицированных людей.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ СИМПТОМЫ, СХОЖИЕ С НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания, как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью по номеру **103**, также позвонив в call-центр - **1406**. До приезда бригады скорой помощи избегайте контакта с людьми, оденьте маску и соблюдайте этикет кашля, не занимайтесь самолечением.

103

1406

ЛЕЧЕНИЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Специфическое лечение на данный момент отсутствует. Проводится патогенетическое и симптоматическое лечение.



Вакцина против данной инфекции до настоящего времени не разработана.

Сбалансированное питание, занятия физической культурой, а также полноценный восьмичасовой сон помогут поддержать иммунную систему вашего организма в хорошем состоянии.



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Если Вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства и страха 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 Вам трудно самостоятельно справиться со своими эмоциями, обратитесь за медицинской или психологической помощью.

Будьте солидарны с теми, кого затронула вспышка заболеваемости. Не проявляйте стигматизацию и дискриминационное поведение по отношению к людям с COVID-19, тем, кто выздоровел, а также к возможно имевшим контакт с инфицированным COVID-19.

Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтами Всемирной организации здравоохранения, местного органа общественного здравоохранения и Общества Красного Полумесяца Республики Казахстан, которые помогут Вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности.





КРАСНЫЙ ПОЛУМЕСЯЦ
КАЗАХСТАНА

+C IFRC



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE





КРАСНЫЙ ПОЛУМЕСЯЦ
КАЗАХСТАНА



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

МИФЫ И ПРАВДА о новой коронавирусной инфекции (COVID-19)



МИФ

ПРАВДА



Воздействие на организм солнца или температуры свыше 25 С предотвращает заболевание COVID-19.



COVID-19 - неизлечимое заболевание.



Если ты способен задержать дыхание на 10 секунд, не вызывая кашля и чувства дискомфорта, ты не болеешь COVID-19.



Алкоголь защищает от COVID-19.



COVID-19 можно заболеть независимо от того, насколько солнечной или жаркой является погода. Страны с жарким климатом также сообщают о случаях заболевания COVID-19. Чтобы защитить себя, необходимо часто и тщательно мыть руки и не прикасаться к глазам, рту и носу.



COVID-19 является излечимым заболеванием. Заражение COVID-19 НЕ ОЗНАЧАЕТ, что человек становится пожизненным носителем вируса. Большинство людей, заразившихся COVID-19, могут выздороветь, и вирус может быть выведен из организма.



Способность задержать дыхание на 10 секунд и больше, не вызывая кашля или чувства дискомфорта, НЕ ОЗНАЧАЕТ отсутствия COVID-19 или другой легочной болезни. Наиболее точным способом подтверждения заражения вирусом, вызывающим COVID-19, является лабораторный тест.



Употребление алкоголя не защищает от COVID-19 и может быть опасным. Частое или чрезмерное употребление алкоголя повышает риск возникновения проблем со здоровьем.





МИФ

ПРАВДА



Прием горячей ванны поможет против COVID-19.



Новой коронавирусной инфекцией можно заразиться через укусы комаров.



Электросушители для рук позволяют уничтожить новый коронавирус.



Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции (УФ-лампа) позволяет уничтожить новый коронавирус.



Прием горячей ванны не поможет против COVID-19. Нормальная температура тела держится в пределах от 36,5°C до 37°C независимо от температуры воды в ванне или душе. Напротив, принятие слишком горячей ванны может нанести вред и вызвать ожоги.



Новый коронавирус НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ через укусы комаров. Новый коронавирус – респираторный вирус, главным образом передающийся воздушно-капельным путем, т.е. в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. На данный момент информации о возможности передачи вируса 2019-nCoV через укусы комаров отсутствует.



Электросушки для рук не убивают новый коронавирус. Для профилактики новой коронавирусной инфекции необходимо регулярно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком или мыть их водой с мылом. Вымытые руки следует тщательно высушить бумажными полотенцами или электросушителем.



УФ-лампы не следует использовать для стерилизации рук или других участков кожного покрова, поскольку ультрафиолетовое излучение может вызывать эритему (раздражение) кожи.





МИФ



 Обработка поверхности всего тела спиртом или хлорной известью позволяет уничтожить новый коронавирус.



 Вакцины против пневмонии защищают от нового коронавируса.



 Регулярное промывание носа солевым раствором защищает от заражения новым коронавирусом?



 Чеснок защищает от заражения новым коронавирусом?



 Имбирь – эффективное средство против нового коронавируса.

ПРАВДА



Обработка всего тела спиртом или хлорной известью не уничтожит вирусы, которые уже проникли в организм. Распыление таких веществ может нанести вред одежде и слизистым оболочкам (т.е. глазам, ротовой полости). Следует помнить, что как спирт, так и хлорная известь, могут быть эффективными средствами дезинфекции поверхностей, но использовать их необходимо в соответствующих случаях и с соблюдением правил.



Вакцины против пневмонии, например, пневмококковая вакцина или вакцина против гемофильной палочки типа В (Hib-вакцина), не защищают от нового коронавируса. Этот вирус принципиально отличается от всех остальных, и для него требуется специальная вакцина. В настоящее время ученые пытаются разработать вакцину против нового коронавируса.



Научных данных о том, что регулярное промывание носа солевым раствором позволяет защитить от новой коронавирусной инфекции, нет.



Чеснок – полезный для здоровья продукт, обладающий определенными противомикробными свойствами. Тем не менее, в ходе текущей вспышки не было получено никаких подтверждений эффективности употребления чеснока как средства профилактики заражения новым коронавирусом.



Имбирь не помогает против вируса. А для некоторых людей имбирь попросту вреден.

МИФ

ПРАВДА



Новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди.



Антибиотики эффективные средства для профилактики и лечения COVID-19.



Существуют лекарственные средства, предназначенные для профилактики или лечения COVID-19.



Домашние животные распространяют новый коронавирус.



Заразиться новым коронавирусом могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм COVID-19.



Антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции. Новый коронавирус – это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения COVID-19.

Тем не менее, пациентам, госпитализированным с COVID-19, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.



На данный момент рекомендованных лекарственных средств, предназначенных для профилактики или лечения инфекции, вызванной новым коронавирусом нет.

Тем не менее, инфицированным пациентам должна быть оказана необходимая медицинская помощь для облегчения и снятия симптомов, а лицам с тяжелыми формами заболевания должна обеспечиваться надлежащая поддерживающая терапия. В настоящее время идет работа по созданию специфических лекарственных средств против нового коронавируса, и им предстоит пройти клинические испытания.



На сегодняшний день нет доказательств того, что новый коронавирус передается через контакт с животными.



КРАСНЫЙ ПОЛУМЕСЯЦ
КАЗАХСТАНА

+C IFRC



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Қазақстан Республикасының
Қызыл Ай Қоғамы
Костанай облыстық филиалы



Общество Красного Полумесяца
Республики Казахстан
Костанайский областной филиал

Салархан а., 130
Тел/факс: 8 (7142) 54-95-98
8 708 475 39 30

e-mail: obcom-kost.kz@mail.ru

№ 47 «19 » 06 2020 г.

м.р. Костанай, ул. Аль-Фараби, 34
Тел/факс: 8 (7142) 54-95-98
8 708 475 39 30
e-mail: obcom-kost.kz@mail.ru

ГРАФИК
проведения обучающих мероприятий в районах области

№	районный центр/город	дата проведения тренинга
1	Житикаринский	23 июня
2	Камыстинский	25 июня
3	Денисовский	26 июня
4	Тарановский	29 июня
5	Алтынсаринский	30 июня
6	Амангельдинский	2 июля
7	Джангельдинский	4 июля
8	Карабалыкский	7 июля
9	Аулиекольский	8 июля
10	Федоровский	9 июля
11	Мендыкаринский	9 июля
12	Узункольский	10 июля
13	Наурзумский	14 июля
14	Карасуский	15 июля
15	Сарыколь	16 июля
16	г.Рудный	17 июля
17	г. Лисаковск	17 июля
18	г.Аркалык	21 июля

Директор: *Н.З.* К. Алтынбаева