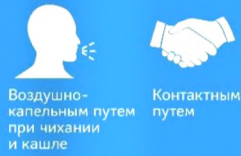


# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



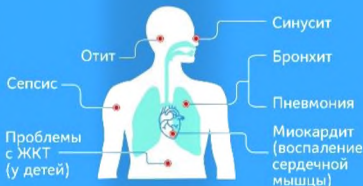
## Как не допустить

- Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)
- Избегать посещения массовых мероприятий
- Чаще мыть руки
- Использовать медицинские маски
- Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Симптомы



## Осложнения



## Что делать, если...

- Обратиться к врачу
- Не заниматься самолечением



# ПРОТОКОЛЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



- При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.
- Снимите обувь!
- Прозеинфицируйте лапы своего питомца, если были на улице с ним.
- Стирайте при температуре более 60°.
- Оставьте сумки, ключи, кошелек и т. д. в коробке у входа.
- Ладони, запястья, лицо, шея и т. д. Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела, которые были не закрыты.
- Прозеинфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.
- Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой, прежде, чем положить на места. Не забудьте надеть перчатки.
- Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.
- Запомните, что невозможно продезинфицировать всё, главное минимизировать источники опасности.



# ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



- Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.
- Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.
- Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.
- Старайтесь не использовать общественный транспорт.
- Если вы выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.
- Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их для того, чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.
- Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.
- При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладоши или в воздух.
- Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфицируйте руки.
- Мойте руки каждый раз, когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.
- Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!
- Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).



# ПРОТОКОЛЫ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ С ГРУППОЙ РИСКА

ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



- Спите на разных кроватях.
- Используйте отдельные туалеты и дезинфицируйте их хлоркой после каждого посещения. Приготовьте заранее раствор 20 мл (хлорка+желе) на 1 литр воды.
- Разделите полотенца, чашки и все предметы обихода.
- Выключатели, гудьки, подлокотники, столы и т. д. Очищайте и дезинфицируйте ежедневно раствором хлорка+вода – все поверхности.
- Часто стирайте всю одежду и постельные принадлежности.
- Соблюдайте дистанцию, по возможности, спите в разных комнатах.
- Постоянно проветривайте комнаты.
- Если у вас поднялась температура выше 38°, и возникли проблемы с дыханием, позвоните в больницу.
- Соблюдайте карантин 2 недели. Каждый Ваш выход из дома – обнуляет счетчик Вашего карантина.

## **Обращение главного внештатного специалиста – психиатра Комитета по здравоохранению, профессора, доктора медицинских наук Софронова А.Г. к пациентам учреждений психиатрической службы г. Санкт-Петербурга.**

Дорогие пациенты!

В настоящее время весь мир охвачен пандемией, вызванной новой коронавирусной инфекцией COVID-19. В создавшихся условиях Мы, Ваши врачи-психиатры, считаем необходимым дать Вам рекомендации об отдельных мерах профилактики и особенностях поведения. Эти меры очень важны для всех нас, но особенно важны для лиц пожилого возраста и лиц с сопутствующими соматическими заболеваниями. Призываем Вас с полной ответственностью отнестись к соблюдению следующих мер.

1. **Постарайтесь без крайней необходимости не выходить из дома.**
2. Если Вы все-таки покинули дом и оказались в магазине, аптеке, транспорте или другом общественном месте, максимально сократите прикосновения к любым поверхностям и предметам.
3. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час).
4. После контакта с любыми внешними предметами (монеты, купюры, упаковки продуктов и товаров и пр.) найдите возможность тщательно с мылом вымыть руки и/или обработать их рекомендованным дезинфицирующим раствором.
5. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук. Носите с собой одноразовые салфетки. Всегда прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете. Не используйте салфетки повторно, а сразу выбрасывайте.
6. Полощите горло разрешенными к применению дезинфицирующими растворами (необходимо проконсультироваться с врачом).
7. Не принимайте пищу в общественных местах. Дома и вне дома не ешьте из общей посуды. Не ешьте орехи, чипсы и другие снеки из упаковки, из которой кто-то, кроме Вас, берет еду своими пальцами.
8. В общественных местах и дома, если к Вам пришли посторонние, надевайте защитную маску.
9. Прекратите на время личные контакты с родственниками, которые с Вами не проживают, и посторонними людьми, чтобы не подвергать себя и их риску заражения. Не допускайте контакта с больными, имеющими признаки любого инфекционного заболевания.

**При появлении признаков вирусной инфекции – повышение температуры тела (этот симптом имеет особое значение!), озноба, кашля, боли в горле, слабости, насморка и др. необходимо:**

**Не выходить из дома.**

1. Вызвать участкового врача-терапевта на дом.
2. Информировать участкового врача о Вашем психическом заболевании.
3. Передать участковому врачу номер контактного телефона Вашего диспансера.
4. Самостоятельно информировать психоневрологический диспансер о Вашем инфекционном заболевании и принятом участковым врачом-терапевтом решении об



организации медицинской помощи (где будет осуществляться лечение: на дому или в стационаре). Это очень важно.

5. Не отменяйте самовольно лечение психофармакологическими препаратами, не посоветовавшись с врачом.
6. Не отказывайтесь от госпитализации в инфекционную больницу, если ее предложит участковый врач-терапевт.

**Если вы остались лечиться от инфекционного заболевания дома:**

1. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.
2. Займите отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 2 метров от Ваших близких людей.
3. Ограничьте до минимума Ваши контакты с близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Уделите особое внимание дезинфекции поверхностей в Вашей комнате, дверных ручек, клавиатуры компьютера и др.
6. Часто мойте руки с мылом.
7. Пусть Ваши близкие, ухаживая за Вами, используют защитную маску и тщательно моют руки. Ухаживать за Вами должен только один член семьи.

Полная информация о мерах профилактики коронавирусной инфекции размещена на официальных сайтах государственных организаций:

<https://www.gov.spb.ru/covid-19>

<https://covid19.rosminzdrav.ru>

<http://78.rospotrebnadzor.ru>

Не следует доверять информации, полученной из непроверенных источников.

Если у Вас есть вопросы, Вы можете позвонить на горячую линию по коронавирусу для жителей Санкт-Петербурга по телефону 8-800-200-34-11.

При необходимости получения консультации врача-психиатра свяжитесь с участковым врачом-психиатром (ответственным дежурным врачом) Вашего психоневрологического диспансера (кабинета) по телефону. Вы можете переговорить с врачом, получить все необходимые рекомендации.

**Отнеситесь максимально внимательно к рекомендациям и не занимайтесь самолечением ни в коем случае.**

**Познакомьте с обращением близких Вам людей.**

**БЛАГОДАРИЮ ВАС ЗА ПОНИМАНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ВАШИХ БЛИЗКИХ!!!**

От имени сотрудников Психиатрической службы Санкт-Петербурга,  
Главный психиатр Комитета по здравоохранению



А.Г. Софронов