

Памятка по коронавирусу: телефоны горячих линий, профилактика, симптомы

Каковы симптомы заболевания?



Повышенная температура



Чихание



Кашель



Затрудненное дыхание

В условиях обострившейся паники, страхов и неопределённости, в связи с распространением пандемии коронавируса COVID-19, публикуем телефоны горячих линий по коронавирусу, а так же памятку по мерам борьбы с вирусом, его профилактики и симптомов.



Телефоны горячих линий

Телефоны горячих линий по распространению коронавирусной инфекции открыли в каждом регионе России

Также создан Единый консультационный центр Роспотребнадзора. Телефоны:

Единый консультационный центр Роспотребнадзора:

8 (800) 555-49-43

Горячая линия Роспотребнадзора по коронавирусу в Оренбурге:

+7 (3532) 44-23-54 (с 10:00 до 17:00)

+7 (3532) 44-23-51

+7 (3532) 77-31-64 (с 9:00 до 16:00)

Горячая линия по обращению граждан Оренбургской области по вопросам оказания медицинской помощи в Оренбурге

8-800-200-56-03

8 (3532) 44-89-38

Дополнительный телефон «горячей линии» **8 (3532) 44-00-03** для граждан, вернувшихся с территорий, где зарегистрированы случаи **новой коронавирусной инфекции**, в целях передачи сведений о месте, датах их пребывания и возвращения, контактной информации.

Горячая линия по коронавирусу в Управлении Образования администрации муниципального образования Кувандыкский городской округ Оренбургской области:

8 (3536)13-72-02, 8(3536)13-66-61

Горячая линия МБОУ «Чулпанская ООШ»

8(3536)16-15-40

На горячую линию можно и нужно обращаться если:

- Вы вернулись из страны, где коронавирус имеет широкое распространение
- Оформить больничный лист дистанционно
- Задать любые вопросы по распространению коронавируса в РФ

Работает круглосуточная горячая линия Роспотребнадзора по вопросам коронавирусной инфекции.

Жители Оренбургской области могут обратиться с любыми вопросами по коронавирусу по тел. **8-800-555-49-43** (круглосуточно)

Телефон горячей линии Росздравнадзора: **8-800-550-99-03**

По этому номеру можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках.

Также напоминаем, что в случае, если у Вас возникли симптомы ОРВИ, или вы паникуете, что у вас коронавирус, то в поликлинику обращаться нельзя! Необходимо, не выходя из дома, обратиться **по телефону медицинской помощи**

Инфекционная и реанимационные службы, по всей территории РФ уже приведены в полную готовность. Бригады скорой помощи укомплектованы всем необходимым для борьбы с коронавирусом.

При проявлении симптомов ОРВИ, не стоит заниматься самолечением, а вызвать врача — исключительно на дом!

Каковы симптомы заболевания?



Повышенная температура



Чихание



Кашель



Затрудненное дыхание

В большинстве случаев, представленные на картинке выше симптомы — это ОРВИ. Но если вы посещали в последнее время страны, где массово распространяется коронавирус, например Италия, Китай и т.д., то стоит незамедлительно обратиться **по номеру — 103** и вызвать врачей на дом.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?



Самое важное, что можно сделать — это поддерживать чистоту рук, а когда кашляете или чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой.



Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час).



Если Вам нужно выехать за границу, обязательно уточните эпидемиологическую ситуацию в стране и соблюдайте гигиену.



При появлении симптомов, похожих на коронавирус, оставайтесь дома и сразу вызывайте врача.

Обязательные меры по профилактике коронавирусной инфекции:

- Мытьё рук с мылом, чем чаще, тем лучше, дома и на работе
- Влажная уборка помещений дома, рабочих мест на работе
- Проветривание помещений
- Использование дезинфекторов воздуха
- В транспорте — дезинфицировать руки специальными средствами-дезинфекторами
- Всегда носить с собой влажные салфетки
- Сократить посещение мест скопления людей
- Максимально сократить контакт с поверхностями в местах общего пользования
- Очищать специальными средствами и салфетками смартфоны и компьютеры
- При симптомах ОРВИ или подозрений на вирус — немедленно обратиться к врачу, которого вызвать на дом

Дополнительные меры по профилактике коронавирусной инфекции общего характера:

- Укрепление иммунитета
- Витамины
- Фрукты и цитрусовые
- Горячий чай и тёплые напитки
- Избегать переохлаждения
- Самоизоляция
- Соблюдать карантинные меры
- Не поддаваться панике

Внимание! Остерегайтесь мошенников!

Ввиду паники из-за распространения коронавируса в России и в Мире, активизировались мошенники всех мастей. Чтобы не стать жертвой мошенников, необходимо помнить следующие важные вещи:

- Лекарства от коронавируса COVID-19 пока нет! Когда оно появится, об этом будет официально объявлено ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), а также незамедлительно будет объявлено во всех официальных СМИ. Если кто-то, предлагает Вам лекарство от коронавируса COVID-19, то, скорее всего — это мошенники. Коронавирусная инфекция известна человечеству давно, с 60-х годов прошлого века. Все противовирусные препараты, действуют на коронавирусную инфекцию, поэтому коронавирус, как название, отмечен во многих инструкциях — **НО ЭТО НЕ КОРОНАВИРУС COVID-19**, это другие штаммы коронавирусов, которых десятки! Будьте внимательны — не позволяйте ввести Вас в заблуждение!
- Внимание! Анализ — тест на коронавирус COVID-19, выполняют **ТОЛЬКО** официальные государственные лаборатории. Сдать тест на коронавирус — COVID-19 просто так — невозможно.
- Частные лаборатории, лаборатории частных клиник — тесты на коронавирус COVID-19 — **НЕ ПРОВОДЯТ!**

- В государственных поликлиниках, тесты на коронавирус COVID-19 проводят только тогда, когда вы попадаете под группу риска — в последнее время посещали страны ЕС, Китай, Корея, Иран, Италия. Просто так и всем желающим, тесты на коронавирус — **НЕ ПРОВОДЯТСЯ!**

Внимание!
За нарушение режима карантина в РФ
предусмотрена ответственность

Коронавирусная инфекция внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих (Постановление Правительства РФ от 31.01.2020 № 66).

Нарушение режима карантина влечет ответственность, в том числе уголовную — вплоть до лишения свободы на срок до пяти лет (статья 236 УК РФ). Соблюдение режима отслеживается с помощью видеонаблюдения, при нарушении режима предусмотрено размещение гражданина в обсервационном центре.