



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТ КОРОНАВИРУСА

ВАЖНЕЙШИЕ ПРАВИЛА:



1. Чаще мойте руки с мылом или пользуйтесь антисептическими средствами на спиртовой основе



2. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками или в локтевой сгиб



3. Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий с людьми, имеющими симптомы ОРВИ



4. При появлении симптомов ОРВИ носите одноразовые маски, чтобы не заражать окружающих



5. Чаще проветривайте помещения, увеличьте кратность проведения влажной уборки



6. Подвергайте тщательной термической обработке продукты животного происхождения



Эти меры помогут предотвратить распространение острых респираторных вирусных инфекций, в том числе коронавируса

Утверждено Экспертным советом МЗ КР 28 января 2020 года. Печатью и телеграфной ОсОО «Импринта» Тираж: 75000 экз.



КУРЧ ДЕМ ВИРУСТУК ООРУЛАРЫНАН, АНЫН ИЧИНДЕ КОРОНАВИРУСТАН КАНТИП КОРГОНУУГА БОЛОТ

МААНИЛҮҮ ЭРЕЖЕЛЕР:



1. Колду самындап жуугула же спирт камтылган антисептикалык каражаттарды колдонуула



2. Жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө оозуңарды, мурдуңарды кагаз майлык же чыканагыңар менен тоскула



3. Курч дем вирустук оорусуна кабылган адамдар менен кучакташуудан, өбүшүүдөн, кол алышуудан кармангыла



4. Курч дем вирустук ооруларынын белгилери (дене табынын жогорулашы, жөтөлүү, дем алуунун начарлашы) пайда болгон учурда айланадагыларга жуктурбаш үчүн бир жолу колдонуучу беткаптарды тагынгыла



5. Бөлмөнү тез-тезден желдеткиле жана нымдуу чүпүрөк менен көбүрөөк тазалап тургула



6. Жаныбар тектүү азыктарды жакшылап бышыргандан кийин колдонуула

Ушул чаралар курч дем вирустук ооруларынан, анын ичинде коронавирустан жайылышынан коргой алат



Памятка для выезжающих за пределы или въезжающих в Кыргызскую Республику

В настоящее время в некоторых странах регистрируются случаи возникновения острых респираторных вирусных инфекций, опасных своими осложнениями и способных привести к тяжелым последствиям, вплоть до летальных случаев.

К одним из таких заболеваний относится коронавирус, являющийся одним из видов острых респираторных вирусных инфекций, способных вызывать болезни от обычной простуды до тяжело острого респираторного синдрома.

Признаками данного заболевания являются – высокая температура, кашель и затрудненное дыхание.

Для поездок в страны с высоким риском заражения коронавирусом, узнавайте туроператоров или компетентных органов о ситуации с данным заболеванием.

Придерживайтесь следующих простых правил для защиты от возможного риска заражения коронавирусом:



- При чихании и кашле прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой или в локтевой сгиб



- Чаще мойте руки с мылом или используйте антисептические средства на спиртовой основе. Особенно после контакта с дверными ручками и поручнями в общественных местах, транспорте, на лестницах, после использования банкоматов, терминалов, бумажных денег и т.п.



- Старайтесь не касаться руками лица, глаз, носа и рта
- Воздержитесь от объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах с людьми имеющими симптомы острых респираторных вирусных инфекций



- Принимайте меры предосторожности в местах массового скопления людей:

- используйте медицинские маски, меняя их каждые 4 часа;
- сразу после применения, выбрасывайте маску и мойте руки с мылом

- Употребляйте только термически обработанную пищу. Даже в странах, где идет вспышка заболевания, продукты животного происхождения можно безопасно употреблять при условии, что они прошли правильную термическую обработку с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм и правил

- Не плюйте в общественных местах

Если у вас появились признаки острых респираторных вирусных инфекций (повышение температуры, кашель, затрудненное дыхание) во время поездки или по прибытию – уведомите бортпроводников и обратитесь за медицинской помощью в санитарно-контрольный пункт аэропорта, на станциях железнодорожных вокзалов, на автодорожных пунктах.

В случае подозрения на заболевание острой респираторной вирусной инфекцией, вызовите «скорую помощь» по месту вашего нахождения.

В Кыргызской Республике звоните по номеру 103.
Телефон горячей линии Штаба МЗ КР: 0312 32 30 55



Кыргыз Республикасынын чегинен тышкары кетип жаткандарга же өлкөгө келип жаткандарга эскертме

Ушул тапта айрым өлкөлөрдө өзүнүн татаалдашуулары жана өлүмгө чейин жеткен оор кесепеттерге алып келиши мүмкүн экендиги менен кооптуу болгон курч дем вирустук ооруларыны чыккан учурлары катталууда. Ушундай оорулардын бирине жөнөкөй суук тийүүдөн баштап курч дем вирустук синдромго чейин жеткен курч дем вирустук ооруларынын бири болуп саналган коронавирус кирет.

Бул оорунун белгилери – дене табынын жогорулашы, жөтөл жана дем алуунун начарлашы.

Коронавирусту жуктуруп алуунун жогорку тобокелчилиги бар өлкөлөргө барууну кайра жандандыруу үчүн ушул оору боюнча кырдаал тууралуу туроператорлордон же компетенттүү органдардан сурап билгиле.

Коронавирусту мүмкүн болгон жуктуруп алуудан коргоо үчүн төмөндөгү жөнөкөй эрежелерди сактагыла:



- Чүчкүргөндө жана жөтөлгөндө оозу, мурдуңарды кагаз майлык же чыканак менен жапкыла



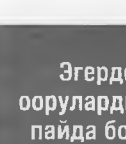
- Колуңарды самындап жуугула же спирт камтыган антисептикалык каражат колдонгула. Өзгөчө коомдук жайлардагы эшиктин туткаларын, коомдук унаадагы кармагычтарды, тепкичтердин тосмолорун кармагандан, банкоматтарды, терминалдарды, кагаз акчаларды ж.б. пайдалангандан кийин жуугула



- Бет, көз, мурун жана оозуңарды колуңар менен кармабаганга аракеттенгиле



- Курч дем вирустук ооруларынын симптомдору бар адамдар менен жолугушкан учурларда кучакташуу, өбүшүү, кол алышуудан кармангыла
- Адамдар көп топтолгон жайларда сактык чараларын көргүлө:
 - медициналык беткаптарды ар бир 4 саатта алмаштыруу менен колдонгула
 - колдонулгандарын дароо таштагыла жана колуңарды самындап жуугула
- Термиттик ысытуудан өткөрүлгөн азыктарды гана колдонгула. Оору чыккан өлкөлөрдө дагы жаныбар тектүү азыктарды, аларды бардык санитардык-гигиеналык нормаларды жана эрежелерди сактоо менен туура термиттик иштетүүдөн өткөн шартта гана коопсуз пайдаланууга болот.



- Коомдук жайларда түкүрбөгүлө

Эгерде сапарга чыккан учурда же сапардан келгенде силерде курч дем вирустук оорулардын симптомдору (дене табынын жогорулашы, жөтөл, дем алуунун начарлашы) пайда болсо, борттогу узатуучуларга билдиргиле жана аба майданындагы, темир жол вокзалындагы станциядагы санитардык-көзөмөлдөө пунктуна кайрылгыла.

Курч дем вирустук оорусуна чалдыгууга шектенген учурда, силер турган жер боюнча “Тез жардам” чакыргыла. Кыргыз Республикасында 103 номерине чалгыла.