



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ПАМЯТКА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



Часто мойте руки с мылом
(не менее 20 сек.)



Часто протирайте руки
антисептиками на улице,
в общественных местах



Не касайтесь немытыми
руками лица, глаз, носа и рта



В общественных местах
обязательно носите маску,
соблюдайте дистанцию в 1,5-2 метра



При кашле и чихании
прикрывайте рот и нос
салфеткой, сразу выбросив
ее после использования



Ежедневно проводите влажную
уборку квартиры/дома
с моющими средствами



Часто протирайте дезинфицирующими
средствами дверные ручки, телефоны,
компьютеры, выключатели



Стирайте одежду и постельное белье
водой при температуре 60-90 градусов
обычным стиральным порошком



Избегайте посещения
общественных мест (торговые
центры, магазины, аптеки, бани)



В общественных местах
обязательно носите маску,
прикрыв рот и нос



Наблюдайте за состоянием
членов семьи, особенно в возрасте
старше 60 лет, а также имеющих
хронические заболевания сердца,
легких и др.



В случае появления любых симптомов
заболевания оставайтесь дома,
обратитесь в Call-центры регионов
к участковому врачу

Здоровье Вас и Ваших близких в Ваших руках!!! • www.coronavirus2020.kz • ЕДИНЫЙ НОМЕР 1406



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА, ВЫПИСАННОГО ИЗ СТАЦИОНАРА ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

САМОИЗОЛЯЦИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЯЖЕСТИ СОСТОЯНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИЙ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

1. Информировать участкового врача по месту прикрепления/проживания посредством мобильной связи о выписке из стационара.
2. Строго соблюдать рекомендации участкового врача и пульмонолога, сдача лабораторных и инструментальных исследований, согласно врачебным рекомендациям в назначенные сроки.
3. Продолжить базисную терапию по поводу сопутствующих хронических заболеваний, консультация профильного специалиста через 2-4 недели после выписки для возможной коррекции.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Измерять температуру тела два раза в день, частоту пульса, дыхания, артериального давления, частоту мочеиспусканий.
2. Обеспечить питьевой режим и дробное питание легко усваиваемой калорийной едой (каши, кисломолочные продукты, рыба, фрукты, овощи).
3. Постепенно расширять физическую активность, гимнастику, дыхательные упражнения
4. Соблюдать меры предосторожности: частое мытье рук, обработка рук антисептиками (санитайзером), использование разовых салфеток при кашле, чихании; проветривание комнаты пребывания пациента, проведение влажной уборки с использованием дезинфицирующих средств.

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ

(повышение температуры тела, появление одышки, кашель и др.)

СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ!



ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ

(нарастания симптомов одышки при нагрузке, затруднения и учащение дыхания, боли в груди и др.)

ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА НАХОДЯЩЕГОСЯ ДОМА С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ТЕСТОМ НА COVID 19

ПАЦИЕНТАМ



НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА



НАХОДИТЬСЯ В ОТДЕЛЬНОЙ, ХОРОШО
ПРОВЕТРИВАЕМОЙ КОМНАТЕ (С ЗАКРЫТОЙ ДВЕРЬЮ
В СЛУЧАЕ ПРОЖИВАНИЯ В КВАРТИРЕ ДРУГИХ
ЧЛЕНОВ СЕМЬИ)



НОСИТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ
ПОСТОЯННО, МЕНЯЯ ЕЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА И ПО МЕРЕ
ЕЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ. СНИМАТЬ МАСКУ НЕОБХОДИМО,
НЕ ПРИКАСАЯСЬ К ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ,
ПОСЛЕ ЧЕГО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫБРОСИТЬ
В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫЙ ДЛЯ ЭТОГО ПАКЕТ



МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ ИХ
АНТИСЕПТИКОМ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ
ТУАЛЕТА, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО СНЯТИЯ МАСКИ



ВЫТИРАТЬ РУКИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО
ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ



ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОТДЕЛЬНЫЙ ТУАЛЕТ



ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА
НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ

ЧЛЕНАМ СЕМЬИ



ИСКЛЮЧИТЬ ПОСЕЩЕНИЯ ПОСТОРОННИМИ ЛИЦАМИ



ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ ЛЮДИ СТАРШЕ 65 ЛЕТ, ДЕТИ ДО 5 ЛЕТ,
БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ИММУНИТЕ-
ТОМ ИЛИ ИМЕЮЩИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА,
ЛЕГКИХ ИЛИ ПОЧЕК, ТО ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИСКЛЮЧИТЬ ИХ
СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ С ЧЛЕНОМ СЕМЬИ С БЕССИМПТОМНОЙ
ФОРМОЙ КВИ



ПРИ ВХОДЕ В КОМНАТУ КАРАНТИНА ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ
ОДНОРАЗОВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ, ПЕРЧАТКИ



ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЯ НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ В ДЕНЬ



ВЫТИРАТЬ РУКИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ



ЧАСТО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ ИХ
АНТИСЕПТИКОМ



ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ



КАЖДОМУ ЧЛЕНУ СЕМЬИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ
ПОСУДУ, СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

**ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ (ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ПОЯВЛЕНИЕ ОДЫШКИ, КАШЕЛЬ И ДР.) СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ!
!!! ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ (НАРАСТАНИЯ СИМПТОМОВ ОДЫШКИ ПРИ НАГРУЗКЕ, ЗАТРУДНЕНИЯ И УЧАЩЕНИЕ ДЫХАНИЯ,
БОЛИ В ГРУДИ) ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ:

повышение температуры тела, слабость, недомогание, потливость, першение в горле, заложенность носа, мышечные, головные боли и ломота в суставах, тошнота, жидкий стул, затрудненное дыхание/одышка, отсутствие обоняния

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- Оставайтесь дома
- По возможности изолируйтесь от других членов семьи
- Позвоните в поликлинику по месту жительства для получения онлайн-консультации

ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ КОНТРОЛЬ:

- Частоты дыхания (вдох/выдох) в мин (норма < 24 /мин)
- Температуры тела (норма 36,6 °С)
- Частоты пульса в мин (норма 60-90 уд.в мин)
- Одышки, чувство нехватки воздуха
- Показателей пульсоксиметрии (при наличии прибора)

!!! Передавайте эти показатели своему участковому врачу

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

- температура выше 38,5 °С более 5 дней, ничем не снижается
- постоянная рвота и частый (более 6-8 раз в день) жидкий стул
- учащенное дыхание (более 24 в минуту) и/или одышка в покое
- постоянный приступообразный кашель, мешающий даже говорить

ЧТО РЕКОМЕНДОВАНО:

- Обильное питье (вода, чай, морсы)
- Парацетамол/ ибупрофен для снижения температуры
- Ограничьте физическую активность
- Дыхательные упражнения
- Спать/лежать на животе
- Продолжить лечение своих основных заболеваний (гипертензия, сахарный диабет, ИБС, ХОБЛ, Астма и др.)

ЧТО НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

- выходить из дома (даже в магазин и аптеку)
- проходить анализы, рентген-исследование, компьютерную томографию без назначения врача
- принимать антибиотики и и другие препараты без назначения врача
- постоянно лежать, особенно на спине












**СРОЧНО ПОЗВОНИТЬ В СКОРУЮ ПОМОЩЬ /
В CALL-ЦЕНТРЫ РЕГИОНОВ НА САЙТЕ / ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ**

www.coronavirus2020.kz



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

РАЗЛИЧИЯ В ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ	 ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА	 УСТАЛОСТЬ	 КАШЕЛЬ	 ЧИХАНИЕ	 БОЛЬ В СУСТАВАХ	 НАСМОРК	 БОЛЬ В ГОРЛЕ	 ПОНОС	 ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	 ОДЫШКА	 КОНЪЮНКТИВИТ
КОРОНАВИРУС	ЧАСТО	ИНОГДА	ЧАСТО (СУХОЙ)	НЕТ	ИНОГДА	РЕДКО	ИНОГДА	РЕДКО	ИНОГДА	ИНОГДА	НИКОГДА
ПРОСТУДА	РЕДКО	ИНОГДА	РЕДКО	ЧАСТО	ЧАСТО	ЧАСТО	ЧАСТО	НЕТ	РЕДКО	НЕТ	ИНОГДА
ГРИПП	ЧАСТО	ЧАСТО	ЧАСТО (СУХОЙ)	НЕТ	ЧАСТО	ИНОГДА	ИНОГДА	ИНОГДА	ЧАСТО	НЕТ	ИНОГДА
АЛЛЕРГИЯ	РЕДКО	РЕДКО	ИНОГДА	ВСЕГДА+ ЗУД В НОСУ	НЕТ	ВСЕГДА	ИНОГДА, ЗУД, ПЕРШЕ- НИЕ В ГОРЛЕ	НИКОГДА	ИНОГДА	НЕТ	ВСЕГДА (ПРИ НАСТУП- ЛЕНИИ СЕЗОНА)