

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ И ОПЫТ КИТАЯ,  
ПОБЕДИВШЕГО COVID-19



---

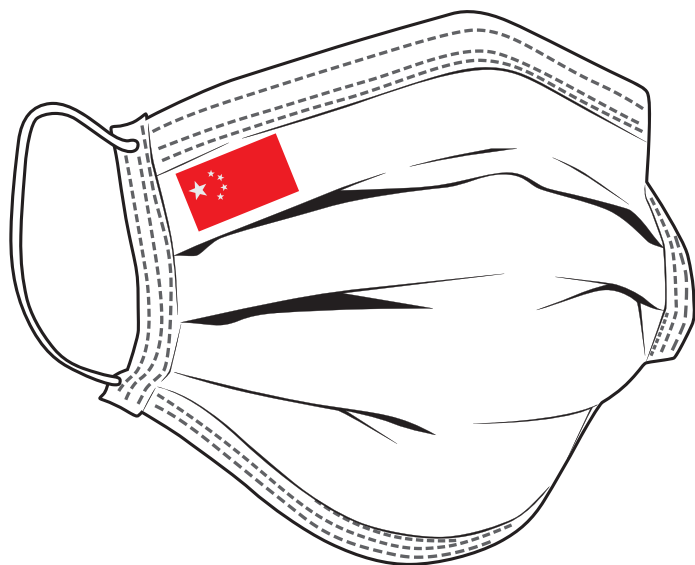
# КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ

---

И ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЙ

---

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ГАЙД  
ПЕРЕВОД С КИТАЙСКОГО



---

# КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ

---

И ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЙ

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ • МОСКВА

*Lingua*

УДК 614.446  
ББК 51.9  
К16

新型冠状病毒感染的肺炎预防手册：漫画版

Original edition published by Jilin Science and Technology Press; Печатается с разрешения издательства Jilin Science and Technology Press и литературных агентств Youbook Agency, China and Nova Littera SIA.

**Как не заразиться коронавирусом и вести себя во время эпидемий.**

К16 Иллюстрированный гайд / [пер. с кит. Д. Д. Волоховой., А. А. Леся., П. В. Диас де ла Крус]. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 48 с. : [ил.]

ISBN 978-5-17-122916-0

31 декабря 2019 в китайском городе Ухань 44 человека впервые заболели неизвестной вирусной инфекцией. Через 30 дней вирус распространился по всему Китаю. Еще через 29 — по всему миру. 11 марта 2020 ВОЗ признала ситуацию с вирусом пандемией.

Опыт Китая показал, что распространение инфекции можно остановить. Пока вирус уносит тысячи жизней по всему миру, эпидемия в Китае пошла на спад: с середины марта нет новых случаев заражения, с апреля — новых смертей от опасной инфекции.

Это эксклюзивное издание собрало в себя самую актуальную информацию ВОЗ о новом коронавирусе, а также весь опыт борьбы с эпидемией Главного управления Национальной комиссии здравоохранения Китайской Народной Республики и направлено на популяризацию знаний о научно обоснованных мерах по профилактике и борьбы с пандемией COVID-19: причины заболевания, клинические проявления, методы самозащиты и защиты близких.

УДК 614.446  
ББК 51.9

ISBN 978-5-17-122916-0

吉林省卫生健康委员会, 吉林省疾病预防控制中心主编. 增订本. —  
长春: 吉林科学技术出版社, 2020.2

© Волохова Д. Д., Леся А. А., Диас де ла Крус П. В.,  
перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Чтобы предотвратить распространение эпидемии коронавируса COVID-19, защитить здоровье населения и способствовать нормализации производства и повседневной жизни людей, Комитет здравоохранения провинции Цзилинь, Центр по контролю и профилактике заболеваний провинции Цзилинь и научно-техническое издательство провинции Цзилинь совместно выпустили эту книгу. Она направлена на популяризацию профессиональных знаний о профилактике и лечении пневмонии, вызванной коронавирусом COVID-19 среди населения, предотвращение панических настроений общественности, достижение правильного понимания ситуации, принятие научно обоснованных профилактических мер и охрану здоровья граждан.

Книга посвящена эффективному предотвращению распространения эпидемии и состоит из трех частей: 1) базовые медицинские знания, 2) индивидуальная и семейная защита и 3) защита общественных мест. В формате комикса подробно описываются возможные причины заболевания, его клинические проявления, методы самозащиты, меры предосторожности при нахождении в общественных местах и другая необходимая информация. Книга имеет важное значение для распространения знаний о научно обоснованных мерах по профилактике и борьбе с эпидемией коронавируса COVID-19. Поскольку коронавирус COVID-19 и связанные с ним заболевания на данный момент находятся в непрерывном процессе исследования, содержание данной книги опирается на совместную публикацию Главного управления Национальной комиссии здравоохранения КНР и Государственного управления по делам китайской традиционной медицины «План диагностики и лечения новой коронавирусной инфекции COVID-19 (4-е издание)» от 27 января 2020 года. Также, в связи с ограниченным временем на подготовку к изданию книги, в случае наличия ошибок и неточностей, мы готовы принять критику и предложения по внесению корректив.

Мы верим, что под руководством Центрального комитета КПК, который возглавляет товарищ Си Цзиньпин, до тех пор, пока у нас будет непоколебимая вера, сплоченность, соблюдение научно обоснованных профилактических мер, всеобщая борьба и контроль обстановки, мы, несомненно, одержим победу в этой битве за предотвращение эпидемии!

Редакционный комитет  
30 января 2020 г.



# ГЛАВА 1

## БАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 01 | КОРОНАВИРУС И КОРОНАВИРУС НОВОГО ТИПА COVID-19   | 8  |
| 02 | КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС COVID-19?   | 9  |
| 03 | ЧЕГО БОИТСЯ КОРОНАВИРУС?   | 11 |
| 04 | ЛИЦА, ИМЕВШИЕ ТЕСНЫЕ КОНТАКТЫ С ЗАРАЖЕННЫМИ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? ЧТО ИМ ДЕЛАТЬ?                                | 12 |
| 05 | КТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН ЗАРАЖЕНИЮ КОРОНАВИРУСОМ COVID-19?   | 13 |
| 06 | КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?  | 14 |
| 07 | КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ И ОПРЕДЕЛИТЬ СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ,<br>ВЫЗВАННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19? | 15 |
| 08 | НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ГРАЖДАНАМ,<br>ПРИБЫВШИМ ИЗ ЗОН АКТИВНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА?          | 16 |
| 09 | ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА  | 17 |
| 10 | КАК ПОМОЧЬ ЧЛЕНУ СЕМЬИ СОБЛЮДАТЬ КАРАНТИН?   | 18 |



## ГЛАВА 2

### МЕРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 01 | КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ?                        | 20 |
| 02 | КОГДА СТОИТ НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?  | 21 |
| 03 | КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ И СНИМАТЬ МАСКУ?  | 22 |
| 04 | ЧТО ДЕЛАТЬ С МАСКОЙ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ?   | 23 |
| 05 | КОГДА НЕОБХОДИМО МЫТЬ РУКИ?  | 24 |
| 06 | КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?   | 25 |
| 07 | ЧЕМ ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ?   | 26 |
| 08 | ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА НАЛИЧИЕ КОРОНАВИРУСА?                                 | 28 |
| 09 | КАК САМОИЗОЛИРОВАТЬСЯ ПРИ ЛЕГКИХ СЛУЧАЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ<br>С ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ? | 29 |
| 10 | ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ                | 30 |
| 11 | ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ                                   | 32 |



## ГЛАВА 3

### ПРОФИЛАКТИКА В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 01 | КАК КАШЛЯТЬ И ЧИХАТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ?                                     | 34 |
| 02 | ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ, ВЫЗВАННОЙ НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ,<br>В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ | 35 |
| 03 | ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ                             | 36 |
| 04 | ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ, ВЫЗВАННОЙ НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ, НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ         | 37 |

## ПРИЛОЖЕНИЕ

- |  |                                   |    |
|--|-----------------------------------|----|
|  | ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ В САМОИЗОЛЯЦИИ | 39 |
|--|-----------------------------------|----|



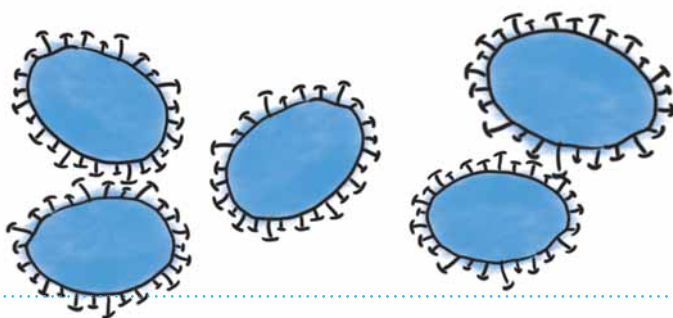
# **ГЛАВА 1**

## **БАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ**

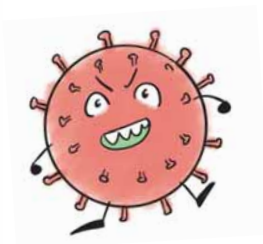
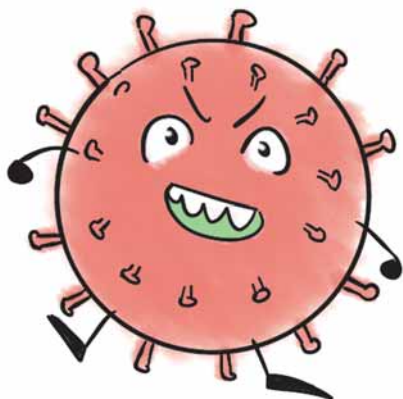
# 01

## КОРОНАВИРУС И КОРОНАВИРУС НОВОГО ТИПА COVID-19

Коронавирус — это общее название типа вируса, часто встречающегося в природе. Название «коронавирус» было дано из-за похожих на корону вытянутых выпуклостей на оболочке вируса, направленных в разные стороны.



Коронавирус, впервые выявленный в нижних дыхательных путях пациентов с пневмонией в городе Ухань, является новым типом коронавируса, которому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) присвоила название «2019-nCoV», или, иными словами, «коронавирус нового типа 2019 года».



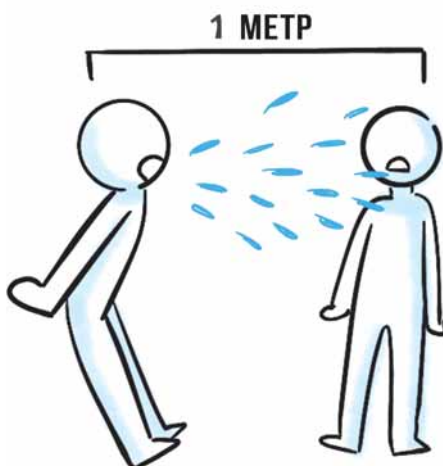
# 02

## КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС COVID-19?

Существующие данные свидетельствуют о том, что новый коронавирус может передаваться воздушно-капельным и контактным путями.

### Распространение воздушно-капельным путем:

Принято считать, что «капли» — это частицы диаметром более 5 микрон, которые появляются в воздухе в момент, когда человек кашляет, чихает или разговаривает. Капли могут, пройдя определенное расстояние (обычно менее 1 метра), попадать на восприимчивую поверхность слизистой оболочки.



Собеседник кашляет, чихает или говорит.



Контакт с животными-переносчиками инфекции.



Касание загрязненными руками рта, носа или глаз после контакта с поверхностью загрязненного объекта.



Тесный контакт с заболевшим без использования средств защиты.



На данный момент основным путем распространения вируса считается воздушно-капельный. Основываясь на массиве данных о заболевших, очевидно, что вирус может передаваться от человека к человеку.

Осуществление инвазивного вмешательства в дыхательные пути: удаление мокроты, интубация трахеи (для проведения искусственной вентиляции легких) и сердечно-легочная реанимация.

#### Контактная передача:

Прикосновение ко рту, носу, глазам и другим частям тела после непосредственного контакта с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.



Проникновение в организм через кровь, слизистые оболочки или поврежденную кожу.

Проникновение в организм через слизистую после прикосновения грязными руками ко рту, носу или глазам.

# 03

## ЧЕГО БОИТСЯ КОРОНАВИРУС?

Согласно исследованиям SARS-CoV (тяжелый острый респираторный синдром коронавируса) и MERS-CoV (коронавирус ближневосточного респираторного синдрома), существует несколько средств, способных эффективно уничтожить вирус. Хлоргексидин к ним не относится.



# 04

## ЛИЦА, ИМЕВШИЕ ТЕСНЫЕ КОНТАКТЫ С ЗАРАЖЕННЫМИ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? ЧТО ИМ ДЕЛАТЬ?

Это те, кто в течение 14 последних дней жил, работал или учился с людьми с подтвержденным диагнозом или с подозрением на наличие коронавирусной инфекции. К ним относятся коллеги по офису, студенты, обучающиеся в одной аудитории или проживающие в одном общежитии, пассажиры одного самолета или машины, а также люди, имеющие другие формы непосредственных контактов с заболевшими коронавирусом: уход за заболевшим, поездка в такси, в лифте и др.



Лица, имевшие тесные контакты с зараженными коронавирусом, должны пройти медицинское обследование, оказать всё необходимое содействие органам здравоохранения и самоизолироваться. Если вы чувствуете недомогание во время карантина, вы должны незамедлительно сообщить об этом медицинскому персоналу. Карантин длится 14 дней после последнего контакта с вирусом.

# 05

## КТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН ЗАРАЖЕНИЮ КОРОНАВИРУСОМ COVID-19?

Новая коронавирусная инфекция может возникать у людей как с ослабленным, так и нормальным иммунитетом и в первую очередь связана с концентрацией вируса при контактном воздействии. Если подвергнуться однократному воздействию большой концентрации вируса, вы можете заболеть, даже если ваш иммунитет в норме.



Инфекция зависит главным образом от вероятности контакта с вирусом. Это не означает, что люди с нормальным иммунитетом имеют меньший риск заражения. Однако при наличии контакта с вирусом более вероятно заражение пожилых людей, людей с хроническими заболеваниями и людей со слабым иммунитетом.

# 06

## КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?



При наличии симптомов острой респираторной инфекции: повышенной температуры ( $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$  в подмышечной области), кашля, затрудненного дыхания и т. п.; при возвращении из зон активного распространения вируса; при контакте в течение последних 14 дней с людьми, имеющими симптомы респираторного заболевания; при попадании в локальную вспышку заболевания. Если вы столкнулись с одним из этих обстоятельств, следует обратиться в ближайшее медицинское учреждение для обследования, диагностики и лечения.

### На что обратить внимание при обращении к врачу

- (1) Если у лица, имевшего контакты с зараженным коронавирусом возникли обозначенные симптомы, следует заранее выбрать больницу, которая ведет амбулаторный прием пациентов с высокой температурой.
- (2) По дороге в больницу и во время нахождения в больнице следует носить маску.
- (3) Избегайте поездок на общественном транспорте. Для поездки в больницу следует вызвать машину скорой помощи или воспользоваться личным транспортным средством. По возможности откройте окно во время пути.
- (4) Заболевшие и имевшие контакты с зараженными коронавирусом должны регулярно поддерживать гигиену дыхательных путей и дезинфицировать руки. По дороге в больницу и в помещении больницы держитесь на максимально возможном расстоянии от других людей (не менее 1 метра).
- (5) Любая поверхность, загрязненная выделениями из дыхательных путей и другими потенциально заразными жидкостями, должна быть очищена и продезинфицирована хлорсодержащими средствами.
- (6) На приеме у врача вы должны во всех подробностях рассказать о вашей болезни и формах протекания заболевания. Следует упомянуть о недавних поездках или пребывании в зонах активного распространения вируса, случаях возможных контактов с зараженными коронавирусом или с лицами с подозрением на заражение, а также о возможных контактах с потенциальными переносчиками вируса — животными.



# 07

## КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ И ОПРЕДЕЛИТЬ СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ, ВЫЗВАННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19?



Основными симптомами пневмонии у пациентов с новой коронавирусной инфекцией COVID-19 являются: лихорадка, сухой кашель, усталость, затрудненное дыхание, диарея. Насморк и мокрота встречаются редко. У ряда пациентов симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер. Повышенная температура не наблюдается, однако может проявляться головная боль, учащенное сердцебиение, сдавленность в груди, конъюнктивит, слабовыраженная боль в мышцах или суставах.



У ряда пациентов на седьмой день с момента заражения развивается одышка, в тяжелых случаях заболевание может быстро прогрессировать.



У большинства людей болезнь заканчивается выздоровлением, однако у ряда заболевших возникает тяжелая симптоматика с риском смерти.

# 08

## НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ГРАЖДАНАМ, ПРИБЫВШИМ ИЗ ЗОН АКТИВНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА?

(1) Сообщите время прибытия, способ передвижения, данные о сотрудниках транспортной компании и информацию о повседневной деятельности в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона.

(2) Вы обязаны находиться на карантине по месту своего жительства в течение 14 дней со дня возвращения. В течение данного срока не разрешается навещать родственников и друзей, встречать гостей, посещать торговые центры, универмаги, кинотеатры и другие места массового скопления людей. В случае необходимости выйти из дома, пожалуйста, наденьте медицинскую маску, соблюдайте дистанцию и избегайте прямого контакта с окружающими вас людьми.

(3) Пока вы находитесь в режиме карантина, соблюдайте чистоту и проветривайте помещение минимум 2 раза в день в течение 20 минут.

(4) За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому. Если вы заметили у себя повышение температуры, кашель и другие симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

(5) Пожалуйста, следуйте всем указаниям медицинского персонала по профилактике, изоляции, дезинфекции и т. д.



# 09

## ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА

Дома необходимо иметь дезинфицирующие средства и средства индивидуальной защиты. Члены семьи и медицинский персонал должны помочь обеспечить личную гигиену пациента и регулярно проветривать помещение.



Пациента по возможности необходимо изолировать в отдельной комнате и исключить контакты с членами семьи, после посещения туалета следует продезинфицировать помещение.



Каждый день утром и вечером необходимо измерять и записывать температуру.



Пациент на карантине не должен выходить на улицу. В случае необходимости выйти из дома, необходимо надеть медицинскую маску и избегать места массового скопления людей.

# 10

## КАК ПОМОЧЬ ЧЛЕНУ СЕМЬИ СОБЛЮДАТЬ КАРАНТИН?



(1) Используйте сотовую связь, социальные сети, мессенджеры и другие средства связи для общения с пациентом, соблюдающим карантин. Окажите психологическую помощь: внимательно слушайте, подбадривайте и постарайтесь помочь избавиться от чувства одиночества.

(2) Проявляйте умеренную заботу по отношению к изолированному человеку, не следует преувеличивать масштаб проблемы, это может усилить чувство напряжения у пациента.



(3) Если вы испытываете чувство тревоги, то сначала позаботьтесь о своем физическом и психическом состоянии. Это необходимо для того, чтобы вы лучше смогли поддержать члена семьи, находящегося на карантине.

(4) Если вы обнаружите необычное поведение у пациента, то обратитесь за помощью в медицинское учреждение.



# **ГЛАВА 2**

## **МЕРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**

# 01

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ?



Коронавирусная инфекция COVID-19 передается воздушно-капельным путем, поэтому ношение медицинской маски является одним из действенных средств профилактики.

При кашле или чихании не прикрывайте нос и рот ладонью (более подробно на стр. 34)



Чаще мойте руки (более подробно на стр. 25)

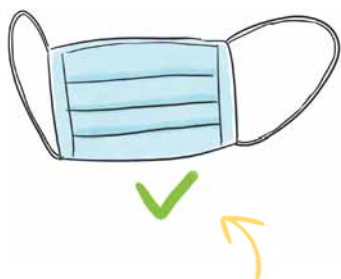


Укрепляйте иммунитет, избегайте людных мест и контактов с больными людьми. Соблюдайте здоровый образ жизни, включая полноценный сон. Физическая активность и укрепление иммунитета повышает сопротивляемость организма к инфекции.

# 02

## КОГДА СТОИТ НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

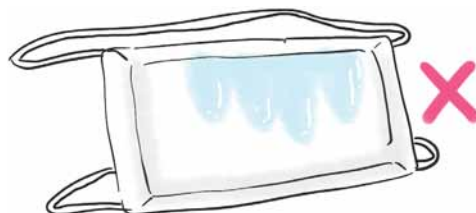
- (1) Если вы чувствуете слабость, во время посещения больницы, при повышении температуры обязательно наденьте маску.
- (2) При поездке в общественном транспорте.
- (3) При посещении мест массового скопления людей.
- (4) При контакте с больными.



Одноразовая хирургическая маска



Защитная медицинская маска № 95



Хлопчатобумажная маска (не рекомендуется к использованию)



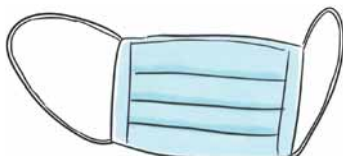
### Как выбрать маску

- (1) Одноразовые хирургические маски необходимо менять каждые 4 часа, грязную или влажную маску необходимо немедленно заменить на новую.
- (2) Защитные медицинские маски № 95 необходимо менять каждые 4 часа, грязную или влажную маску необходимо немедленно заменить на новую.
- (3) Хлопчатобумажные маски или маски из губчатой ткани не рекомендуются к использованию.

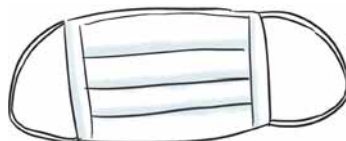
# 03

## КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ И СНИМАТЬ МАСКУ?

**(1)** Лучше всего использовать одноразовую хирургическую маску, купленную у проверенного производителя.

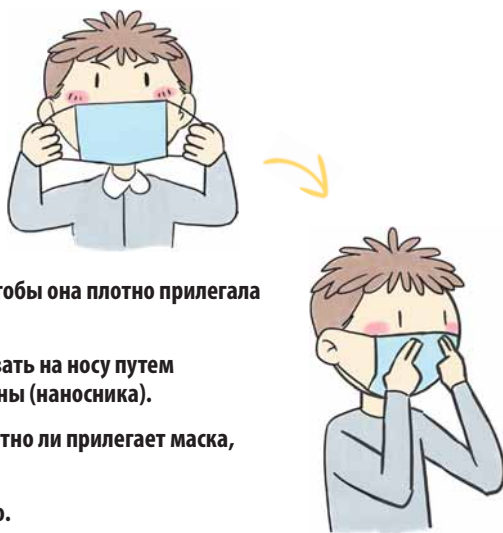


ВНЕШНЯЯ СТОРОНА — СИНЯЯ



ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА — БЕЛАЯ

**(2)** Обратите внимание, что одноразовая хирургическая маска имеет внутреннюю и внешнюю стороны. Рекомендуется носить маску белой стороной к лицу, а синей — наружу.



**(3)** Расправьте складки маски таким образом, чтобы она плотно прилегала к лицу, закрывая ваш рот, нос и подборок.

**(4)** Верхний край маски необходимо зафиксировать на носу путем сдавливания пальцами гибкой проволочной зоны (наносника).

**(5)** После того, как надели маску, убедитесь, плотно ли прилегает маска, зафиксирован ли наносник.

**(6)** Не используйте одноразовую маску повторно.

**(7)** Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, после снятия тщательной вымойте руки с мылом.

## 04

## ЧТО ДЕЛАТЬ С МАСКОЙ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ?

Правильное использование и утилизация одноразовых масок позволяет повысить их возможную эффективность и избежать увеличения риска передачи заболевания. Если маску использует здоровый человек, она может быть утилизирована в соответствии с требованиями по утилизации бытовых отходов. Если маску использует человек с симптомами заболевания или при уходе за больным, то она должна быть утилизирована как медицинский отход. После снятия маски обязательно вымойте руки с мылом.



Можно ли повысить эффективность масок, используя несколько слоев?

В качестве профилактики рекомендуется использовать одну медицинскую маску, соответствующую государственным стандартам. Эффективность от использования нескольких масок одновременно не доказана.

# 05

## КОГДА НЕОБХОДИМО МЫТЬ РУКИ?

- (1) После посещения мест массового скопления людей или при физическом контакте с посторонними людьми.
- (2) После использования лифта, нажатия кнопок, таксофона и т. п.
- (3) После занятий спортом на улице.
- (4) После посещения супермаркета или торгового центра.
- (5) После использования купюр или монет.
- (6) Перед использованием контактных линз.
- (7) Перед приемом лекарства или обработкой ран.
- (8) Перед кормлением ребенка, после смены подгузника у ребенка.



# 06

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

**(1)** потереть ладони друг о друга (положение рук как при молитве, повторить 5 раз)



**(2)** положить одну руку на другую и потереть между пальцами (ладонь одной руки находится на тыльной стороне другой руки, поменять руки, повторить 5 раз)

**(3)** сложить ладони, потереть между пальцами (пальцы переплетаются, повторить 5 раз)



**(6)** соединить пальцы в замок, тыльной стороной согнутых пальцев круговыми движениями растереть ладонь другой руки, поменять руки, повторить 5 раз)



**(5)** охватить большой палец одной руки ладонью другой и потереть, поменять руки, повторить 5 раз)



**(4)** сомкнутыми пальцами одной руки потереть ладонь другой (поменять руки, повторить 5 раз)



# 07

## ЧЕМ ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ?



**Спиртосодержащие средства:** спирт вызывает денатурацию белка бактерий и вирусов. Подходит для обеззараживания поверхностей и обработки рук.



**Пар:** дезинфекцию можно проводить в течение 20 минут после начала кипения. Подходит для обеззараживания столовых приборов, посуды, одежды и марлевых повязок.



**Кипячение:** белок бактерий и вирусов может быть денатурирован при 100 °С. Стерилизуемые предметы необходимо поместить в воду. Подходит для небольших предметов: столовых приборов, игрушек, бутылочек для кормления и т. п.



**Естественные ультрафиолетовые лучи.** Подходит для одежды, мягких игрушек, постельного белья и т. п.



**Проветривание:** поддерживайте чистоту воздуха внутри помещения. Обязательно стабильное проветривание, особенно осенью и зимой. Не игнорируйте проветривание даже при холодной погоде.



**Хлорная известь:** хлорка способна снизить активность ферментов микробов и вирусов и даже привести к их гибели — это чрезвычайно действенное средство для дезинфекции и стерилизации. Для достижения такого эффекта можно использовать тряпку, смоченную в хлорированном растворе (1–3 % хлорной извести на объем чистой воды), для протирания столов, стульев, кровати, пола, стен и т. п.

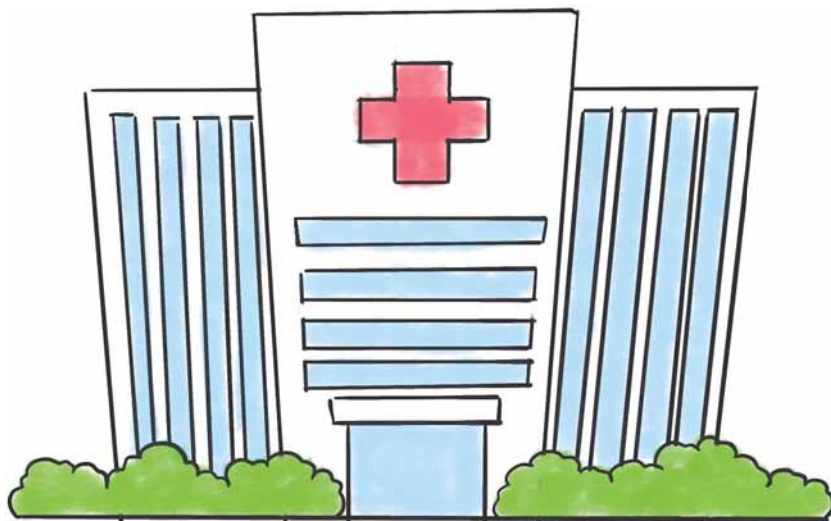
**Дезинфицирующий раствор:** содержит хлор и также эффективен в дезинфекции и стерилизации. Раствор после разведения нужно перелить в пластиковую канистру и можно проводить дезинфекцию. Остерегайтесь контакта раствора с продуктами питания и столовыми приборами, используйте преимущественно для таких объектов, как столы, стулья, кровати, стены и полы.



# 08

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА НАЛИЧИЕ КОРОНАВИРУСА?

Если вы подозреваете, что могли заразиться коронавирусом, то ни в коем случае нельзя выходить на работу или учебу: наденьте маску, самостоятельно отправьтесь в ближайший пункт оказания медицинской помощи и пройдите осмотр у врача. Необходимо сообщить врачу, были ли вы в зонах активного распространения вируса и с кем вы контактировали. Затем позвольте врачу провести все мероприятия по выявлению болезни. В этот период начните активно проводить дома дезинфекцию и проветривание, носите маску, избегайте близких контактов с соседями, следите за гигиеной и тщательно мойте руки.



# 09

## КАК САМОИЗОЛИРОВАТЬСЯ ПРИ ЛЕГКИХ СЛУЧАЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ?

- (1) Обнаружение у себя таких симптомов, как жар, недомогание и сухой кашель, не обязательно подразумевает наличие коронавируса. Тем не менее в таких случаях необходимо своевременно обратиться ко врачу и подробно рассказать ему обо всех симптомах, а также о роде деятельности в последнее время.
- (2) Если в течение 14 дней до своего заболевания вы бывали в зонах активного распространения вируса или контактировали с заболевшими с соответствующими симптомами из таких зон, следует обратиться в местное медицинское учреждение и записаться на прием ко врачу.



# 10

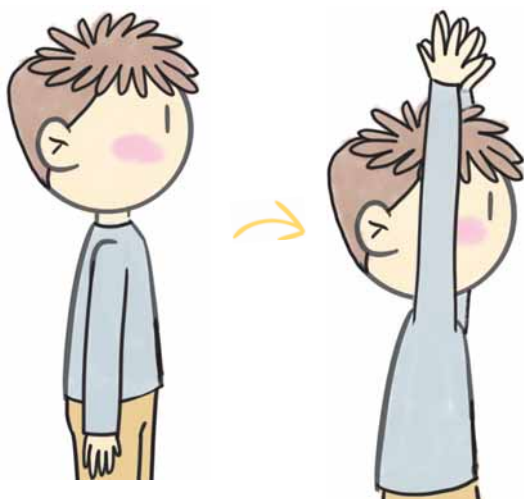
## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Во время борьбы с эпидемией, даже соблюдая самоизоляцию дома, нельзя забывать о физических упражнениях.

Перед началом тренировки посвятите 3–5 минут разминке посредством разогревающих упражнений: бег на месте, приседания, повороты корпусом, выпады. При выполнении упражнений стремитесь избегать травм.

### Прыжки с подъемами рук

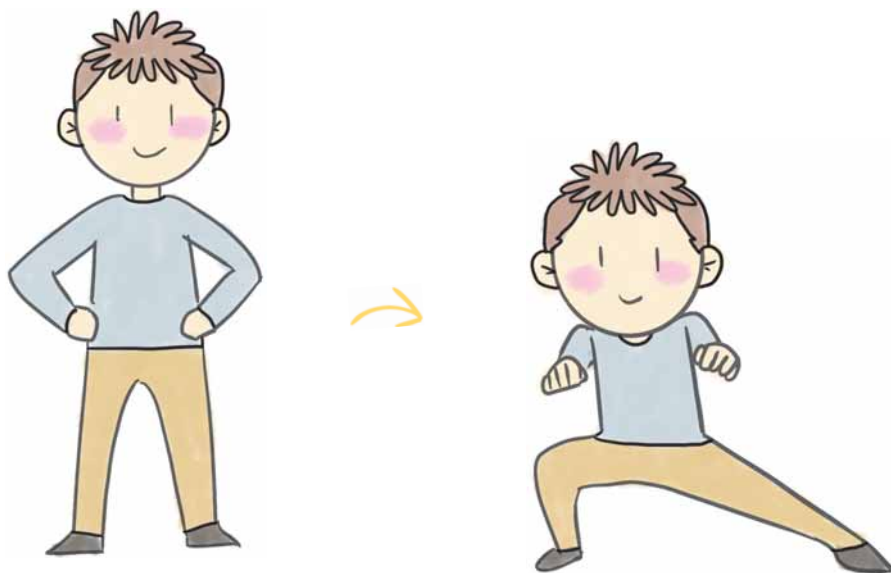
Поza естественная, руки по бокам; слегка подпрыгиваем, разводя ноги и сводя руки над головой, совершая легкий хлопок; следующим прыжком возвращаем ноги на ширину плеч, а руки — в начальное положение по бокам. Контролируйте ритм выполнения, а также следите за синхронностью действий. Это упражнение можно усложнить включением приседаний: в момент разведения ног после прыжка совершите один присед, затем разогните ноги и уже после этого возвращайтесь прыжком в начальное положение. Данное упражнение благоприятно влияет на кардиодыхательную функцию.



Упражнение развивает координацию и улучшает кардиодыхательную функцию. Рекомендуемая нагрузка: 4–5 подходов по 25–30 секунд, паузы между подходами 60 секунд.

### Боковые выпады

В начальном положении ноги на ширине плеч; правой ногой делаем широкий шаг вправо, перенося на нее центр тяжести. Сгибаем ногу в колене, пока бедро не будет параллельно полу. Большая часть веса должна оказаться на этой ноге, туловище немного наклонится вперед, левая нога выпрямится в выпаде. Затем, опираясь на правую ногу, возвращаемся в начальное положение, восстанавливая естественный центр тяжести. Выпады делают поочередно на правую и левую ногу.



Упражнение увеличивает мышечную силу. Рекомендуемая нагрузка: 4–5 подходов по 10–12 секунд, пауза между подходами 60 секунд.

После завершения упражнения не нужно сразу ложиться, лучше сделайте несколько расслабляющих движений в стойке.

# 11

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Правильное питание способно снизить риск заражения коронавирусом, а также улучшить состояние уже после заболевания. Во время распространения вируса, помимо избегания контактов с его носителями, семья должна следить за правильным рационом для повышения иммунитета.

- (1) Каждый день необходимо потреблять высокобелковую пищу, например, мясо, яйца, молоко, бобы и орехи; старайтесь меньше есть мясо диких животных.
- (2) Ешьте больше свежих овощей и фруктов, разнообразьте свой рацион; не нужно сосредотачиваться на одном: сочетайте мясо и овощи, стремитесь к получению полного комплекса питательных веществ – ешьте и сыто, и вкусно.
- (3) Ежедневно выпивайте не меньше полутора литров питьевой воды.
- (4) Во время распространения коронавирусной инфекции не нужно ограничивать себя в еде или стремиться похудеть.





# **ГЛАВА 3**

## **ПРОФИЛАКТИКА В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

# 01

## КАК КАШЛЯТЬ И ЧИХАТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ?

Когда кашляете или чихаете, старайтесь всеми силами избежать скопления людей, пользуйтесь бумажными салфетками, прикрывайте рот платком, предотвращайте разбрызгивание слюны. Не прикрывайте рот и нос руками, так как вирус останется на них, а это может привести к заражению других людей в будущем.



Если под рукой не оказалось носовых платков, можно воспользоваться рукавом одежды как альтернативой, в частности необходимо прикрывать рот и нос внутренней частью рукава на сгибе локтя. Таким образом предотвращается выброс слюны и ее попадание на внешнюю часть одежды. Использование именно внутренней части локтя обусловлено тем, что внешняя часть одежды очень часто контактирует с различными предметами общего пользования, и поэтому вирус может легко на них остаться, если пренебречь этой рекомендацией.



После использования бумажной салфетки не нужно бросать ее куда попало: убедитесь, что она выброшена в мусорное ведро.



После кашля или чихания желательно помыть руки или же обработать дезинфицирующим средством.

## 02

## ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ, ВЫЗВАННОЙ НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ, В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

- (1) Работники общественных мест должны самостоятельно следить за своим здоровьем. При появлении симптомов коронавируса не следует выходить на работу.
- (2) Все предметы общественного пользования, а также объекты в общественных местах, что подвергаются частым контактам с людьми, необходимо регулярно мыть и дезинфицировать.
- (3) Необходимо поддерживать циркуляцию воздуха в общественных местах, особое внимание уделять вентиляции.
- (4) Общественные туалеты должны быть обеспечены достаточным количеством жидкого мыла и нормальным функционированием смесителей и другого оборудования, отвечающего за водоснабжение.
- (5) Необходимо поддерживать экологию и гигиену окружающего пространства, своевременно выбрасывать мусор.
- (6) В местах распространения заболевания люди должны как можно меньше выходить в общественные места и особенно избегать движения в плотных людских потоках.

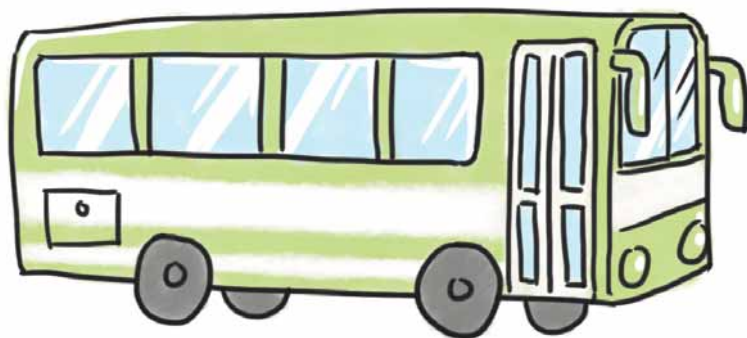


# 03

## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Хотя пневмония, вызванная коронавирусом COVID-19 – это новое заболевание, для его профилактики уже установлен ряд норм применительно к пользованию самолетов, поездов, метро, автобусов, паромов и других транспортных средств, основанных на современных знаниях о болезни.

- (1) Все сотрудники, работающие на общественном транспорте в местах распространения вируса должны носить медицинские маски или маски № 95, а также ежедневно следить за самочувствием.
- (2) Весь общественный транспорт рекомендуется оборудовать медицинскими термометрами, масками и дезинфекторами.
- (3) Необходимо следить за частотой проведения очистительных и дезинфекционных работ; после их проведения — ставить маркеры и метки.
- (4) Поддерживать нормальную циркуляцию воздуха в общественных помещениях.
- (5) Следить за чистотой и гигиеной на станциях, вокзалах и внутри вагонов, своевременно выносить мусор.
- (6) Обеспечивать своевременную ротацию и достаточный отдых для всего рабочего персонала.



# 04

## ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ, ВЫЗВАННОЙ НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ, НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

### Как защититься в пути на работу

Носите одноразовые медицинские маски правильно. Старайтесь не пользоваться общественным транспортом, рекомендуется добираться до работы пешком, на велосипеде, на личном автомобиле или служебном автобусе. Если вам необходимо воспользоваться общественным транспортом, обязательно наденьте маску и не снимайте ее на протяжении всего маршрута. Старайтесь не касаться руками предметов, находящихся в транспорте.



### Как защититься при входе в офисное здание

Перед входом в офисное здание измерьте температуру тела. Если температура тела нормальная, вы можете войти в здание, вымыть руки в уборной и приступить к работе. Если температура тела превышает  $37,3^{\circ}\text{C}$ , пожалуйста, не входите в здание и возвращайтесь домой, чтобы понаблюдать за своим состоянием и отдохнуть, при необходимости обратитесь в больницу.

### Как защититься в офисе

Чтобы поддерживать гигиену в помещении, рекомендуется проветривать его 3 раза в день по 20–30 минут. На время проветривания одевайтесь теплее. Людям в офисе следует находиться на расстоянии не менее 1 метра и обязательно носить маски. Мойте руки строго по инструкции перед едой и после посещения туалета, пейте много воды. При встрече с иностранными коллегами обеим сторонам следует носить маски.

### Как защититься во время деловой встречи

Рекомендуется надеть маску и вымыть руки перед входом в конференц-зал. Между участниками должно быть не менее 1 метра. Сократите количество собраний, состав и ограничьте время. Если собрание длится долго, проветрите помещение. По завершении помещение и используемые предметы должны быть продезинфицированы. Рекомендуется замочить в кипятке и продезинфицировать используемую посуду.

### Как защититься во время обеда

Принимайте пищу из отдельной посуды, избегайте скопления персонала. Помещение следует дезинфицировать один раз в день, а столы и стулья — после каждого использования. Столовые приборы и посуда должны подвергаться высокотемпературной дезинфекции. Зону для приготовления еды необходимо содержать в чистоте и сухости. Категорически запрещается использовать одну посуду для сырых и готовых продуктов, не следует есть сырое мясо. Рекомендуются питательные блюда, нежирные и вкусные.



### Как защититься после работы

Помойте руки и наденьте одноразовую медицинскую маску перед выходом на улицу. По возвращении домой снимите маску и сразу же вымойте и продезинфицируйте руки. Мобильные телефоны и ключи следует протирать дезинфицирующими салфетками или 75 % раствором спирта. Проветривайте жилое помещение и поддерживайте его гигиену, не устраивайте встречи в квартире.

### Как защититься при работе с бумагами и документами

Мойте руки до и после передачи бумажных документов, надевайте маску при работе с бумагами и документами.

# ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ В САМОИЗОЛЯЦИИ

## День 1

Имя .....

Фамилия .....

Возраст .....

Пол ♂  / ♀

### Симптомы:

температура  $\geq 37,3$  °C .....

сухой кашель .....

боль в горле .....

усталость .....

насморк .....

чихание .....

### Группа риска:

Пожилой возраст

Беременность

Дисфункция печени или почек

боль в суставах/мышцах .....

диарея .....

головная боль .....

одышка .....

учащенное сердцебиение .....

сдавленность в груди .....

**SpO2** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

95 %–100 % — норма .....

91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода) .....

86%–90% — средняя гипоксия .....

$\leq 85\%$  — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь ..

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 2

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель.....               | <input type="checkbox"/> | диарея.....                 | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль.....          | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....   | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....               | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                     | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь..... | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 3

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель.....               | <input type="checkbox"/> | диарея.....                 | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль.....          | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....   | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....               | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                     | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь..... | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 4

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель.....               | <input type="checkbox"/> | диарея.....                 | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль.....          | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....  | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....            | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                  | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь.. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 5

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель.....               | <input type="checkbox"/> | диарея.....                 | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль.....          | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....  | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....            | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                  | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь.. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 6

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....  | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....            | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                  | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь.. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 7

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....  | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....            | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                  | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь.. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 8

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....  | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....            | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                  | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь.. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 9

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле.....               | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка.....                 | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....  | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....            | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                  | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь.. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 10

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле .....              | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка .....                | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO2** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....   | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....                   | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....   | <input type="checkbox"/> |
| $\leq 85\%$ — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь .. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 11

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле .....              | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка .....                | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO2** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....   | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....                   | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....   | <input type="checkbox"/> |
| $\leq 85\%$ — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь .. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 12

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле .....              | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка .....                | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO2** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....   | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....                   | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....   | <input type="checkbox"/> |
| $\leq 85\%$ — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь .. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 13

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле .....              | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка .....                | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание.....                    | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO2** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....   | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....                   | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....   | <input type="checkbox"/> |
| $\leq 85\%$ — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь .. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

## День 14

### Симптомы:

- |                                 |                          |                             |                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| температура $\geq 37,3$ °C..... | <input type="checkbox"/> | боль в суставах/мышцах..... | <input type="checkbox"/> |
| сухой кашель .....              | <input type="checkbox"/> | диарея .....                | <input type="checkbox"/> |
| боль в горле .....              | <input type="checkbox"/> | головная боль .....         | <input type="checkbox"/> |
| усталость.....                  | <input type="checkbox"/> | одышка .....                | <input type="checkbox"/> |
| насморк.....                    | <input type="checkbox"/> | учащенное сердцебиение..... | <input type="checkbox"/> |
| чихание .....                   | <input type="checkbox"/> | сдавленность в груди.....   | <input type="checkbox"/> |

**SpO<sub>2</sub>** (уровень насыщенности крови кислородом), требуется пульсоксиметр

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 95 %–100 % — норма.....   | <input type="checkbox"/> |
| 91%–94% — легкая гипоксия (недостаток кислорода).....             | <input type="checkbox"/> |
| 86%–90% — средняя гипоксия.....                                   | <input type="checkbox"/> |
| ≤ 85% — тяжелая гипоксия, требуется срочная медицинская помощь .. | <input type="checkbox"/> |

### Другие симптомы:

.....

.....

.....

.....

**Над первым китайским изданием работала объединенная редакция Комитета здравоохранения провинции Цзилинь, Центра по контролю и профилактике заболеваний провинции Цзилинь и научно-техническое издательство провинции Цзилинь Китайской Народной Республики:**

**Издатель Вань Ся**

**Ответственные редакторы Суй Юньпин, Дуань Цзиньсян,**

**Сю Дичао**

**Дизайн обложки Чжан Ху**

**Иллюстратор Ся Вэньцзюань**



*Издание для досуга  
Для широкого круга читателей*

## **Как не заразиться коронавирусом и вести себя во время эпидемий. Иллюстрированный гайд**

Зав. редакцией *Е. И. Козлова*  
Руководитель направления *К. В. Игнатьев*  
Ответственный за выпуск *К. В. Игнатьев*  
Дизайн обложки и макет *Е. С. Алёнушкиной*  
Технический редактор *Т. П. Тимошина*

Подписано в печать 10.04.2020. Формат 70×100/16.  
Гарнитура *Vebas*. Печать офсетная.  
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 3,9.  
Тираж экз. Заказ №  
Произведено в Российской Федерации  
Изготовлено в 2020 г.  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, Российская Федерация,  
г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7  
Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru), e-mail: [lingua@ast.ru](mailto:lingua@ast.ru)

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС  
2008); 58.11.1 - книги, брошюры печатные

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат  
Біздің электрондық мекенжайымыз : [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [lingua@ast.ru](mailto:lingua@ast.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике  
Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.  
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында  
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл -«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский  
көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;  
E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz) , [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2020  
Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген.

31 декабря 2019 г. Всемирная организация здравоохранения сообщила об обнаружении 44 случаев пневмонии, вызванной неизвестным патогеном в г. Ухань, в Китае. Патоген оказался неизвестным человеку коронавирусом. В течение 30 дней вирус распространился по всей стране, в течение следующих 29 — по всему миру. 11 марта 2020 г. распространение было признано пандемией, бросившей вызов всему человечеству.

Тем не менее на примере Китая становится понятно, что распространение инфекции можно ограничивать, останавливая вспышки заболеваемости. Пока вирус уносит тысячи жизней людей по всему миру, эпидемия в Китае пошла на спад: с середины марта нет новых случаев заражения, с апреля — новых смертей от опасной инфекции.

Эта книга создана специально для популяризации знаний о научно обоснованных мерах по профилактике и борьбы с пандемией COVID-19. В ней подробно на примере комиксов описываются причины заболевания, его клинические проявления, методы самозащиты и защиты близких, основанные на данных Всемирной организации здравоохранения о новой инфекции, а также на непосредственном опыте борьбы с вирусом Главного управления Национальной комиссии здравоохранения Китайской Народной Республики.

книги для любого настроения здесь



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

[www.ast.ru](http://www.ast.ru) | [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

[vk.com/izdatelstvoast](https://vk.com/izdatelstvoast)  
[instagram.com/izdatelstvoast](https://www.instagram.com/izdatelstvoast)  
[facebook.com/izdatelstvoast](https://www.facebook.com/izdatelstvoast)  
[ok.ru/izdatelstvoast](https://ok.ru/izdatelstvoast)

ISBN 978-5-17-122916-0



9 785171 229160

