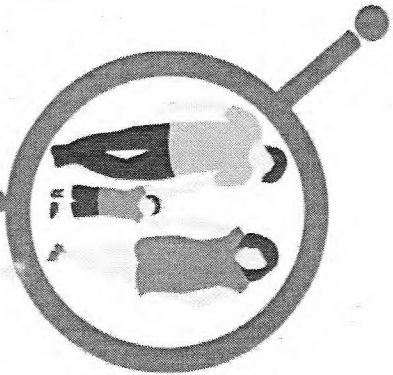


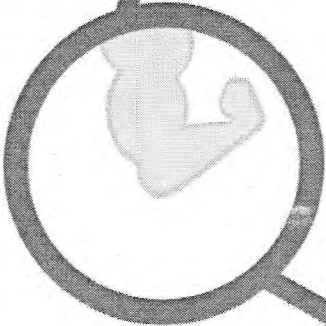


# ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ

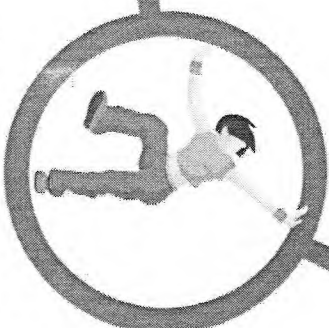
## ПРЕИМУЩЕСТВ ВАКЦИНАЦИИ



СОХРАНЯЕТ  
ЖИЗНИ



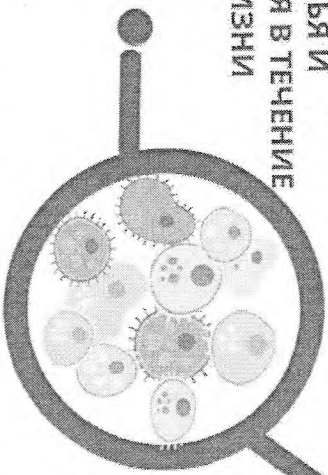
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ  
БОЛЕЗНИ И ИХ  
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОЧНАЯ ОСНОВА ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ТЕЧЕНИЕ  
ВСЕЙ ЖИЗНИ



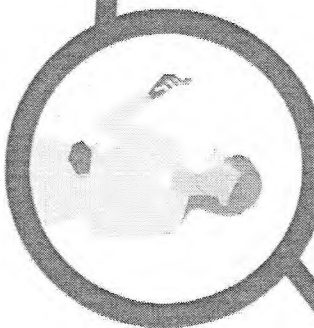
ПОЗВОЛЯЕТ ЗАЩИТИТЬ НЕ  
ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕКА,  
КОТОРОМУ СДЕЛАЛИ  
ПРИВИВКУ, НО И  
ОКРУЖАЮЩИХ



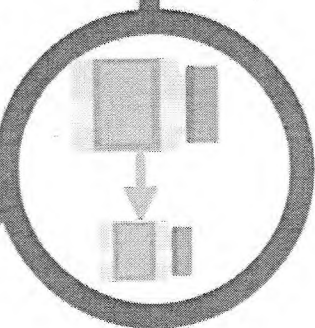
ЕСЛИ ПРЕКРАТИТЬ ВАКЦИНАЦИЮ  
НЕКОТОРЫЕ ИНФЕКЦИИ МОГУТ ВЕРНУТЬСЯ

ПОМОГАЕТ ОГРАНИЧИТЬ  
РАСПРОСТРАНЕНИЕ

УСТОЙЧИВОСТИ К  
АНТИБИОТИКАМ



ВАКЦИНЫ  
БЕЗОПАСНЫ И  
ЭФФЕКТИВНЫ

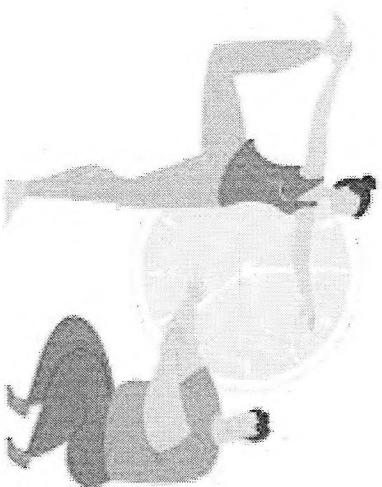


# COVID-19

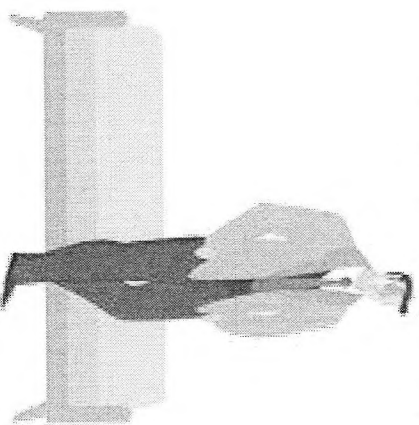
**ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ  
ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8 800 555-09-03

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,  
так и психическое здоровье



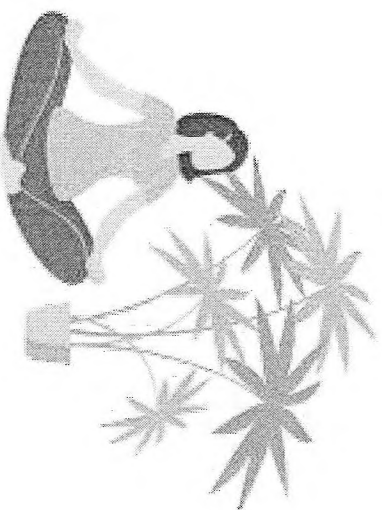
**1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ  
АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**



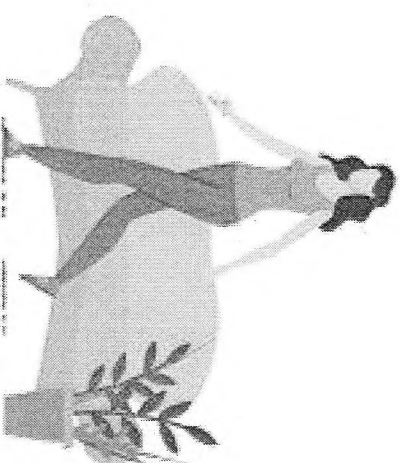
**4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ  
В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ**



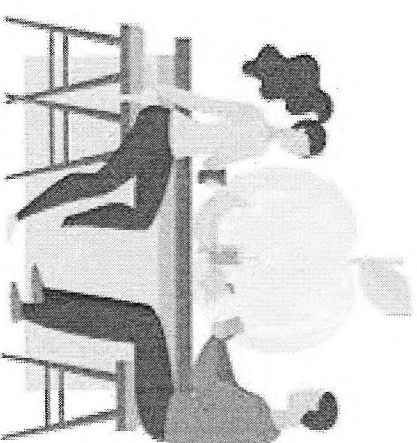
**2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**



**5. РАССЛАБЛЕНИЕ**



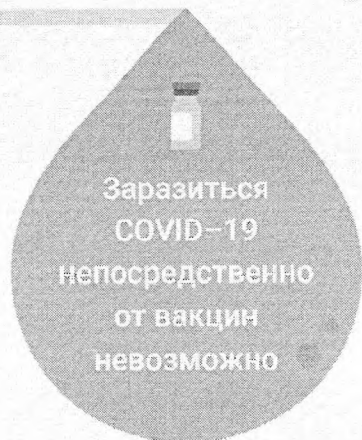
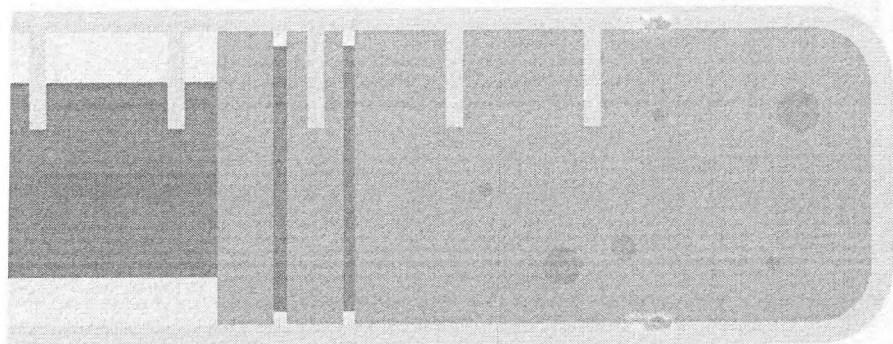
**3. ХОДИТЕ**



**6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ





- Разработчик
- Тип вакцины
- Принцип действия
- Вводится
- Устойчивый иммунитет

### Спутник V («Гам-КОВИД-Вак»)

НИЦ им. Н.Ф. Гамалеи

### «ЭпиВакКорона»

ГНЦ вирусологии и биотехнологии «Вектор»

### Вакцина НИИ им. М.П. Чумакова

Федеральный научный центр исследований и разработки иммунобиологических препаратов им. М.П. Чумакова РАН

Профилактическая\*

**На основе аденовируса и гена белка SARS-CoV-2.** Вирус доставляет в клетку генетический материал, но не может размножиться и вызвать заболевание. После введения организм начинает вырабатывать антитела

Двукратно, с интервалом в 3 недели

Формируется через 21 день после второй вакцинации

Профилактическая\*

**На основе пептидов — фрагментов белка S SARS-CoV-2.** Пептиды закреплены на белке-носителе, который вместе с гидроксидом алюминия помогает усилить иммунный ответ. После введения в организм стимулирует выработку антител

Двукратно, с интервалом в 2–3 недели

Формируется через 30 дней после второй вакцинации

Профилактическая\*

**На основе инактивированного вируса.** Вместе с ним и вспомогательным веществом, гидроксидом алюминия, в организме запускается иммунный ответ

Двукратно, с интервалом в 2 недели

Формируется на 14 день после второй вакцинации

**На данный момент иммунитет подтвержден на интервале 5–7 месяцев. Прогнозный иммунитет: как минимум на год,** но точные данные покажут дальнейшие наблюдения за привитыми и переболевшими

#### Возможные побочные явления

- Кратковременное повышение температуры
- Головная боль
- Слабость
- Боль в мышцах и суставах
- Заложенность носа
- Першение в горле
- Сыпь
- Аллергические реакции

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕ

ИНСТРУКЦИЯ

ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ЛЕКАРСТВЕННОГО

Гам-КОВИД-Вак, Комбинированная векторная вакцина для  
коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SAR

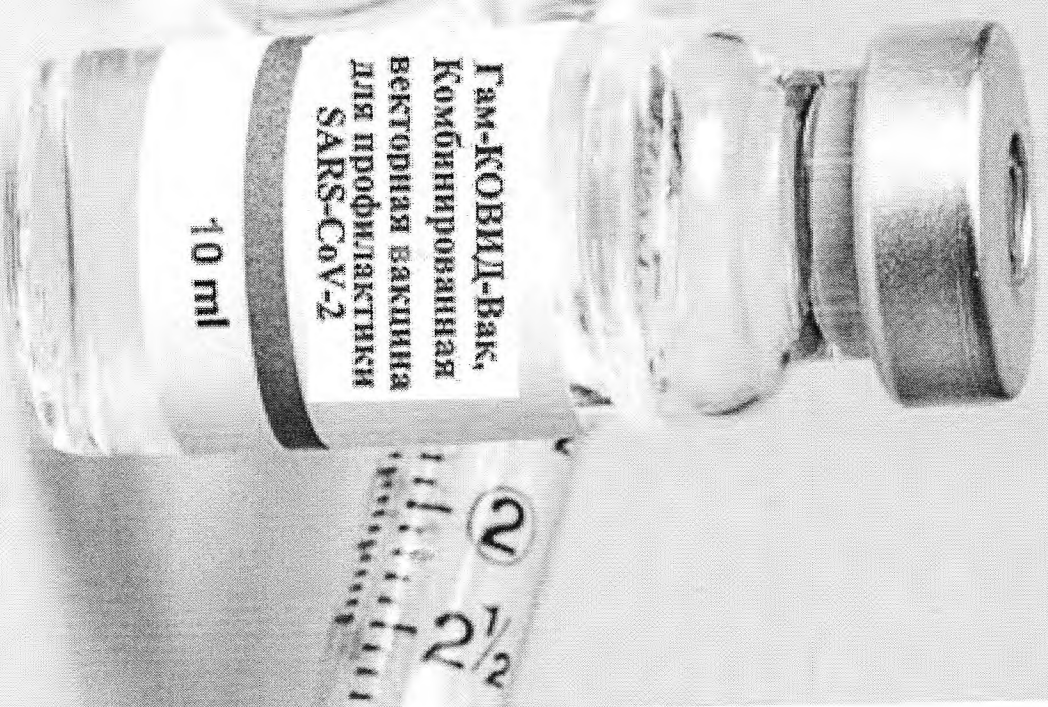
▼ Данный лекарственный препарат зарегистрирован по проци  
препаратов, предназначенных для применения в условиях угро  
возникновения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Инстру  
на основании ограниченного объема клинических данных  
препарата и будет дополняться по мере поступления новых дан  
препарата возможно только в условиях медицинских организаци  
осуществлять вакцинацию населения в  
законодательством порядке

МНЗДРАВ РОССИИ
АП - 006395-110820
СОГЛАСОВАНО

Регистрационный номер:

Торговое наименование: Гам-КОВИД-Вак, Комбинированная вектор  
профилактики коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS

Международное непатентованное или группировочное наименование  
Вакцина для профилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-

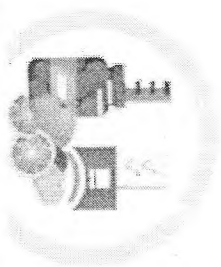




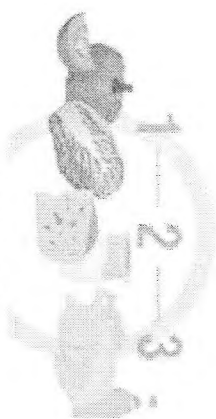
# ГОМИД-19

## ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. РОСПОТРЕБНАДЗОР КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

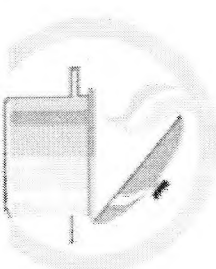
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



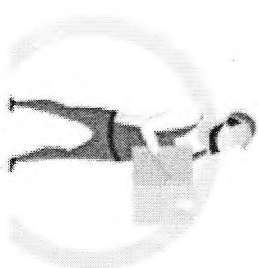
**1. ПЛАНИРУЙТЕ ПОКУПКИ - ПОКУПАЙТЕ ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ**



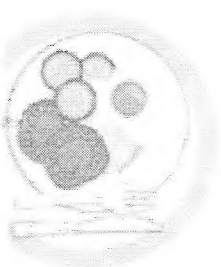
**2. ПЛАНИРУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ - НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ**



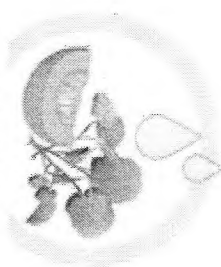
**3. ГОТОВЬТЕ ДОМА**



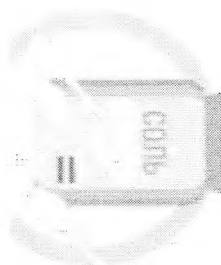
**4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБАМИ ДОСТАВКИ ЕДЫ**



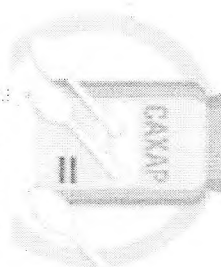
**5. СЛЕДИТЕ ЗА РАЗМЕРАМИ ПОРЦИЙ**



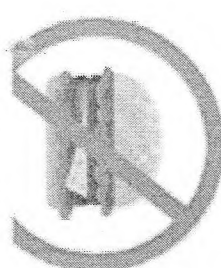
**6. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**



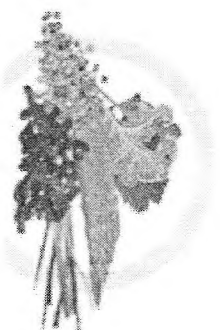
**7. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



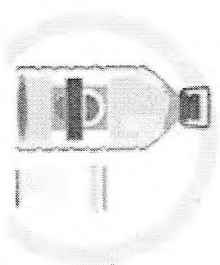
**8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА**



**9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**



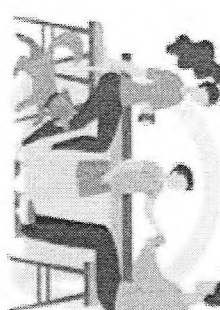
**10. ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ**



**11. ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ**



**12. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ ЕГО СОКРАТИТЬ**



**13. СОБИРАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ**

## Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет

Новая коронавирусная инфекция передается от больного к здоровому через близкие контакты, например, когда человек чихает или кашляет рядом с вами. В этом случае капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» – старше 60 лет – в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Это может привести к самым печальным исходам. Важно сохранить свое здоровье! Для этого:

*1. Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности меньше пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.*

*2. Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.*

*3. Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды, ограничьте контакты с ними и настоятельно требуйте, чтобы они обратились за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вам и Вашим родным!*

*4. Чаще мойте руки с мылом – гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в организм.*

*5. Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте сразу после использования.*

*6. Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.*

*7. Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) – не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.*

*8. Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких есть люди, которые выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.*

Берегите себя и будьте здоровы!



# ГОМВД-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## КОМУ БО И БОЛЕЕТ РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИ КОНСУЛЬТАЦИОННЬИ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



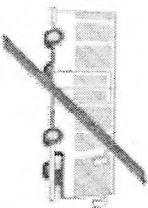
Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слюны изо рта и носа больного попадают в воздух, который вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония

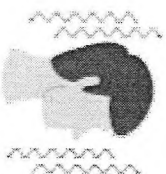


Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик

Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протрите влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (бумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

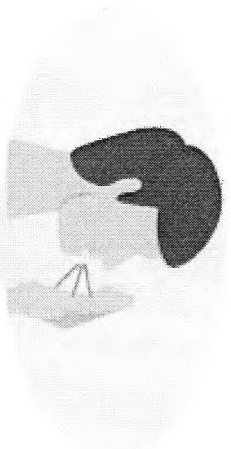
# ГОМ1D-19

## ПРАВИЛА

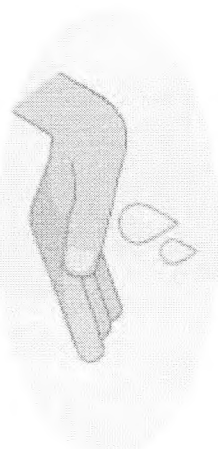
## ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ

## КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

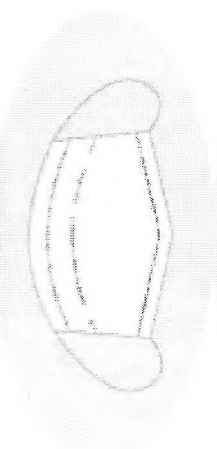
## ЗАЩИТИ СЕБЯ



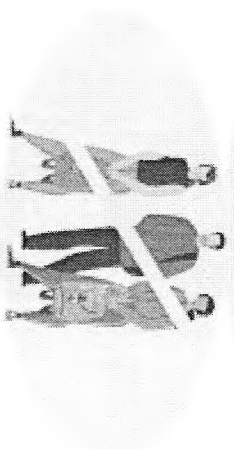
Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



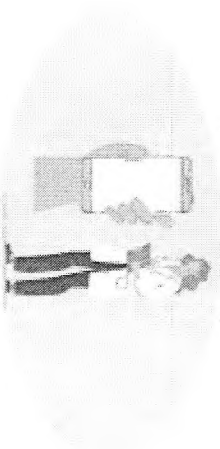
Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



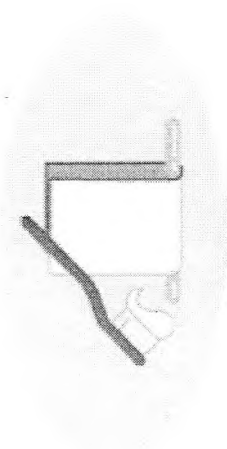
Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз — вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



# НАДЕНЬТЕ МАСКУ - ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-нCoV

## ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ повторно использовать маску

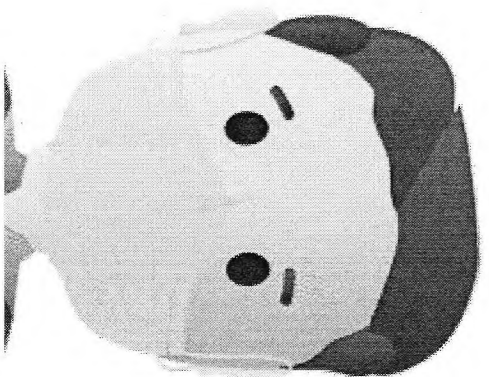
## КОГДА

- При контактах с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (чихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надеется маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ  
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ  
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ  
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО  
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ  
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА

2019- нCoV



# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



**Постарайтесь реже посещать общественные места.** По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



**Попросите своих близких или сотрудников социальной службы** помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



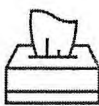
Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



**Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья.** Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



**Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.** При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



**Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции.** Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



**Тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.**



# Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Рекомендации для организаций:



### РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА

персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа



### НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ

персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



### ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА

(рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные), регулярное проветривание помещений



### РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА

поверхностей антисептиком



### СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ:

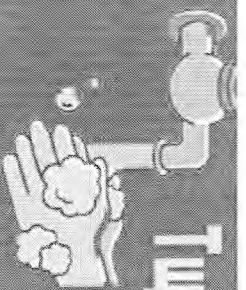
частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком



### ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗАРУБЕЖНЫХ КОМАНДИРОВОК

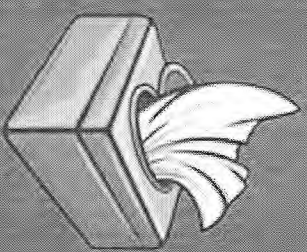
исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны





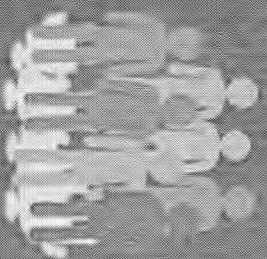
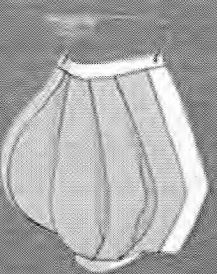
**Тщательно мойте руки с мылом и водой**

**При кашле или чихании прикрывайте рот  
рукой/локтем или салфеткой**



**Избегайте тесного контакта с людьми с симптомами  
простуды или гриппа**

**Используйте одноразовую медицинскую маску  
(респиратор) в общественных местах, меняя  
ее каждые 2-3 часа**



**Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых  
центров, спортивных и зрелищных мероприятий**

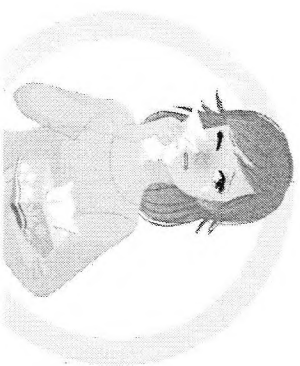


# COVID-19

## СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ. КАК ОТЛИЧИТЬ ОТ СИМПТОМОВ ПРИ COVID-19

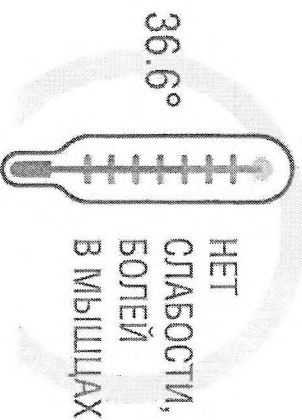
РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ. СИМПТОМЫ ПОЛЛИНОЗА



- насморк
- першение в горле
- покраснение глаз
- слезотечение, зуд

КАК ОТЛИЧИТЬ ОТ СИМПТОМОВ ПРИ COVID-19



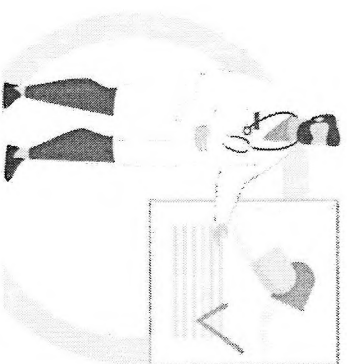
36.6°  
НЕТ  
СЛАБОСТИ,  
БОЛЕЙ  
В МЫШЦАХ

- нет повышения температуры;
- нет выраженной слабости, утомляемости;
- нет болей в мышцах;
- нет кашля (кроме пациентов с бронхиальной астмой);
- нет одышки (кроме пациентов с бронхиальной астмой)

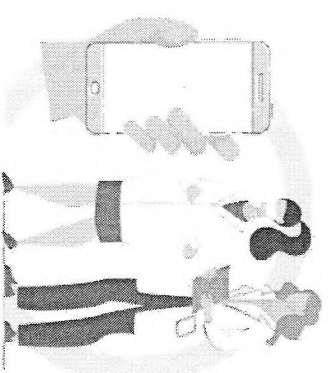
### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ



1. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



2. ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА,  
НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ



3. ПРИ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ  
ПОМОЩЬЮ