

SYMPTOMS INCLUDE:



Fever



Cough



Sore throat



Shortness of breath
/ Difficulty breathing

Stay informed and follow advice given by your healthcare provider.

For up to date information you can visit our website:

<https://pandemic.internationalso.com/2019-ncov>

DISCLAIMER:

This pocket guide has been developed for educational purposes only. It is not a substitute for professional medical advice. Should you have questions or concerns about any topic described here, please consult your medical professional.

© Copyright 2020 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.

BASIC PROTECTIVE MEASURES AGAINST COVID-19

- Pay strict attention to hygiene. Wash your hands frequently
- Avoid crowded places. In public areas, as much as possible, keep 1-2 metres away from others.
- Do not share food, drinks and personal items
- Do not travel if you are sick
- Avoid touching your face
- Anyone who has any symptoms, even if only mild, should stay home and seek medical advice.

General good health habits including eating well, regular exercise and sleeping well will help to support your immune system and, longer term promote good health.

PROTECT YOURSELF AND MAINTAIN GOOD PERSONAL HYGIENE BY WASHING YOUR HANDS FREQUENTLY WITH HAND SANITISERS OR SOAP AND WATER:

- After coughing or sneezing
- Before and after attending to sick people
- When hands are visibly dirty
- After handling animals or animal waste
- Before, during and after you prepare food
- Before and after eating
- After toilet use
- Before and after participating in clean-up activities
- After touching your nose or mouth

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

HOW TO PROTECT YOURSELF





WHEN TO USE A MASK

In some locations, **AUTHORITIES ARE REQUIRING PEOPLE TO WEAR A MASK WHEN IN PUBLIC PLACES.**

You must comply with any official directives.

Other authorities encourage groups at higher risk for severe complications e.g. older adults or those with underlying illness, **TO CONSIDER WEARING A MASK.**

Some authorities have advised to use **MASKS WHILE TRAVELLING OR WORKING IN PUBLIC PLACES** to reduce the chances of droplet transmission.

Wear a mask when you are sick, and **CONSULT YOUR DOCTOR.**

People who are looking after a sick person in their home should use a medical mask **WHEN IN THE SAME ROOM AS THE SICK PERSON**, and gloves and an apron if there are fluids when providing direct care.

If you wear a mask, then you must **KNOW HOW TO USE IT AND DISPOSE OF IT PROPERLY.**

REPLACE THE MASK REGULARLY WITH A NEW ONE, do not re-use single-use masks.

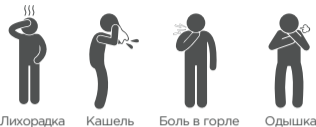
HOW TO USE THE MASK, IF REQUIRED



The World Health Organization does not recommend any type of PPE for people in public areas who do not have any respiratory symptoms. People who are looking after a sick person in their home should use a medical mask, as well as where authorities give a mandate to wear a mask.

- 1 Before putting on a mask, **clean your hands with soap and water, or alcohol-based hand sanitisers.**
- 2 **Cover mouth and nose with the mask** and make sure there are no gaps between your face and the mask.
- 3 **Avoid touching the mask while using it**; if you do so, clean your hands with soap and water, or alcohol-based hand sanitisers.
- 4 When you remove the mask: **remove it from behind.** Do not touch the mask on the front.
- 5 **Discard mask immediately in a closed bin.**
- 5 **Clean hands** with soap and water, or alcohol-based hand sanitiser.

СИМПТОМЫ



Лихорадка

Кашель

Боль в горле

Одышка

Следите за развивающейся ситуацией и соблюдайте советы ваших медицинских специалистов

Чтобы быть в курсе последних событий, посетите:
<https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov>

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Данный карманный справочник разработан исключительно в образовательных целях. Он не может заменить профессиональную консультацию врача. В случае если у вас появятся какие-либо вопросы или беспокойство в связи с вопросами, описанными в данном справочнике, проконсультируйтесь с врачом.

© Авторское право 2020
AEA International Holdings Pte. Ltd. Все права защищены.

ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПРОТИВ COVID-19

- Соблюдайте личную гигиену. Часто мойте руки
- Избегайте места скопления людей. В общественных местах, насколько это возможно, держите дистанцию в 1-2 метра от других.
- Не делитесь едой, напитками и личными вещами с другими
- Отмените поездки, если Вы заболели
- Не трогайте лицо руками
- Если у вас появились симптомы, пусть даже слабые, останьтесь дома и обратитесь за медицинской помощью.

Соблюдайте здоровый образ жизни, режим сна и отдыха, правильно питайтесь, занимайтесь физическими упражнениями. Это поможет поддержать иммунную систему и будет способствовать сохранению здоровья.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ, ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОСТУПНЫЕ АНТИСЕПТИКИ

- После кашля и чихания
- Перед и после того, как вы пообщались с больным человеком
- Когда руки имеют видимые следы загрязнения
- После того как вы общались с животным или убирали его отходы
- Перед, во время и после приготовления пищи
- Перед и после принятия пищи
- После посещения туалета
- Перед и после уборки помещения
- После того как вы прикасались к вашему рту и носу

ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗВАННОЕ КОРОНАВИРУСОМ (COVID-19)

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ





КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ

В некоторых регионах **НОШЕНИЕ МАСКИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ УТВЕРЖДЕНО ЗАКОНОМ**. Вы должны соблюдать официальные требования и директивы.

В некоторых регионах власти призывают людей с более высоким риском серьезных осложнений, например, пожилых людей или людей с хроническими заболеваниями, **НОСИТЬ МАСКИ**.

Некоторые органы власти рекомендуют использовать **МАСКИ ПРИ ПУТЕШЕСТВИЯХ ИЛИ РАБОТЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**, чтобы снизить вероятность передачи инфекции воздушно-капельным путем.

Носите маску, когда вы больны, и **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧЕМ**.

Люди, ухаживающие за больным дома, должны использовать медицинскую маску, **КОГДА НАХОДЯТСЯ В ОДНОЙ КОМНАТЕ С БОЛЬНЫМ**, а также перчатки и фартук, если при оказании помощи они прикасаются к жидкостям.

Если вы носите маску, вы должны **ЗНАТЬ КАК ЕЕ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И УТИЛИЗИРОВАТЬ**.

РЕГУЛЯРНО МЕНЯЙТЕ МАСКИ НА НОВЫЕ, никогда не используйте одноразовые маски повторно.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО



Всемирная Организация Здравоохранения не рекомендует использовать Средства Индивидуальной Защиты в общественных местах, когда у людей нет респираторных симптомов. Маски должны использоваться тогда, когда человек ухаживает за больным дома, или там, где органы власти установили такой порядок.

- 1 Перед тем как надеть маску, **вымойте руки с мылом и водой или дезинфицирующими средствами для рук**
- 2 Накройте рот и нос маской и убедитесь, что между вашим лицом и маской нет зазоров
- 3 Избегайте прикосновения к маске во время использования; если вы все же прикоснулись, вымойте руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук
- 4 Когда вы снимаете маску: **снимайте ее со стороны ушей**. Не прикасайтесь к маске спереди.
- 5 **Утилизируйте маску немедленно в контейнер, имеющий крышку**
- 6 **Вымойте руки** водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук