

## ПАМЯТКА о проведении вакцинации против COVID-19

1. Вакцинация подлежат лица, не болеющие COVID-19 и не имеющие иммуноглобулинов классов G и M к вирусу SARS-CoV-2 по результатам лабораторных исследований.

2. Противопоказаниями к вакцинации являются:

- гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцин;
- содержащей аналогичные компоненты;
- тяжелые аллергические реакции в анамнезе;
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания;
- обострение хронических заболеваний (вакцинацию проводят через 2–4 недели после выздоровления или ремиссии);
- беременность и период грудного вскармливания;
- возраст до 18 лет.

3. Перед проведением вакцинации необходим обязательный осмотр врача с измерением температуры, сбором эпидемиологического анамнеза, измерением сатурации, осмотром зева, на основании которых врач-специалист определяет отсутствие или наличие противопоказаний к вакцинации.

Врач расскажет Вам о возможных реакциях на вакцинацию и поможет заполнить информированное добровольное согласие на проведение вакцинации.

4. Вакцинацию проводят в два этапа: вначале вводят компонент I в дозе 0,5 мл. Препарат вводят внутримышечно. На 21 день вводят компонент II в дозе 0,5 мл. Препарат вводят внутримышечно.

5. В течение 30 минут после вакцинации просим Вас оставаться в медицинской организации для предупреждения возможных аллергических реакций.

6. После проведения вакцинации (и после введения I компонента и после введения II компонента) в первые-вторые сутки могут развиваться и разрешаются в течение трех последующих дней кратковременные общие (непродолжительный гриппоподобный синдром, характеризующийся ознобом, повышением температуры тела, артралгией, миалгией, астенией, общим недомоганием, головной болью) и местные (болезненность в месте инъекции, гиперемия, отечность) реакции.

Реже отмечаются тошнота, диспепсия, снижение аппетита, иногда – увеличение регионарных лимфоузлов. Возможно развитие аллергических реакций.

Рекомендуется в течение 3-х дней после вакцинации не мочить место инъекции, не посещать сауну, баню, не принимать алкоголь, избегать чрезмерных физических нагрузок.

При покраснении, отечности, болезненности места вакцинации принять антигистаминные средства. При повышении температуры тела после вакцинации – нестероидные противовоспалительные средства.

**Вакцина против COVID-19 не отменяет для привитого пациента необходимость носить маски и перчатки, а также соблюдать социальную дистанцию.**

**Здравпункт Владивостокского филиала Российской таможенной академии:**

- +7(423)263-60-12
- ул. Фадеева, 35, каб. 103

### СТОП COVID-19

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИВИВКЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



1. Поможет ли антигистаминное лекарство (от аллергии) до или после прививки уменьшить реакцию на вакцину, избежать повышения температуры, боли и отека в месте укола?

– Нет, такая медикаментозная «подготовка» не нужна.



2. Что делать, если после прививки возникает гриппоподобный синдром – повышается температура, болит голова и др.?

– Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть – это нормально. Допускается симптоматическая терапия.



3. Что делать, если человек все-таки не уберется и после первой прививки подхватил коронавирус?

– В этом случае вторая доза вакцины не вводится.



4. Что делать людям с хроническими заболеваниями (хронический гастрит, другие заболевания ЖКТ, артериальная гипертензия и др.)?

– Людям с любыми хроническими заболеваниями нужно прививаться в первую очередь, поскольку они находятся в группе повышенного риска тяжелых осложнений COVID-19.



5. Нужно ли перед вакцинацией сдать какие-нибудь анализы, пройти обследование?

– Таких требований нет. Главное, чтобы у вас в день вакцинации было нормальное самочувствие.



6. Можно ли принять успокоительные препараты перед вакцинацией, чтобы не волноваться?

Да, можно.



7. Если человек аллергик, есть ли риск получить реакцию на вакцину?

Если вы аллергик, обязательно сообщите об этом врачу перед прививкой. Врач порекомендует, какой вакциной привиться, у них разный состав.

Подготовлено на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

## АМБУЛАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЦЕНТРЫ для пациентов с симптомами инфекционного заболевания

### поликлиника № 1

ул. Комсомольская, 7; ул. Котельникова, 10; ул. Леонова, 21  
ежедневно с 08:00 до 20:00

### поликлиника № 6

ул. Черемуховая, 32  
круглосуточно

### поликлиника № 9

ул. Адмирала Горшкова, 3  
круглосуточно

В каждом центре работает процедурный кабинет, где можно пройти ЭКГ, сдать анализы крови, в т.ч. на антитела, мазки на ПЦР. При необходимости врач прописывает пациенту схему лечения.

Прием осуществляется без предварительной записи, с полисом. Запись возможна по телефону регистратуры поликлиники или через Интернет.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ОРВИ или COVID-19

насморк, признаки ангины,  
легкий кашель, снижение  
общего, температура до 38,5 °C

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- оставайтесь дома
- вызовите на дом врача из поликлиники, к которой прикреплены
- откройте больничный лист
- строго следуйте назначению врача

### НАПОМИНИМ

Серьезные развитие  
коронавирусной инфекции  
наблюдается у людей старше 65 лет и  
у лиц с хроническими заболеваниями.

сильный кашель, пропало  
общее, ломота в теле,  
температура выше 38,5 °C

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- оставайтесь дома
- сбивайте температуру при помощи препаратов + обильное теплое питье и постельный режим
- вызовите на дом врача из поликлиники, к которой прикреплены
- откройте больничный лист
- строго следуйте назначению врача

### НАПОМИНИМ

Большинство людей переносит  
инфекционное заболевание в легкой  
или средней форме.

### ВАЖНО!

Не вызывайте скорую помощь, если вы не в зоне риска и ваше инфекционное заболевание протекает в легкой или средней форме. Позвонив в скорую, оператор перенаправит ваш звонок на поликлинику, этим вы усложните путь оказания вам помощи.

### ОСНОВАНИЯМИ для оказания неотложной медицинской помощи

Серьезные трудности с дыханием, потеря сознания, судороги, несбиваемая температура 39 °C и выше у ребенка.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:



При первых симптомах ОРВИ и коронавирусной инфекции, вам нужно остаться дома! Ослабленный иммунитет от ОРВИ многократно повышает риск заболеть COVID-19.



В случае заболевания члена семьи, все, проживающие с ним, должны пройти ИФА-тестирование. Для этого нужно вызвать врача на дом. Все члены семьи получают постановление санитарного врача о самоизоляции на дому в течение 14 дней. При положительном тесте, «Контактным» выдается, так называемый, карантинный больничный.



Если у вашего коллеги на работе подтвержденный положительный тест на COVID - 19, значит вы контактировали и вам следует остаться дома на 14 дней. Даже если симптомы инфекции у вас отсутствуют. Вы можете «залечь» переносимую инфекцию. Вызывайте врача на дом, чтобы сдать тест. При необходимости, врач откроет вам больничный.



Врач откроет вам больничный (при наличии оснований) с того дня, когда вы позвонили в поликлинику и оставили заявку на вызов.



Не покупайте и не принимайте антибиотики без назначения врача. Помните о том, что это абсолютно рецептурные препараты.



Для жителей Пригородного края работает телефон горячей линии Министерства здравоохранения.

**8(423) 260-50-98**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единичный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



**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**

**COVID-19**

## ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

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

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет

**COVID-19**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ **КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ 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, капели слюны и носа больного попадают в воздух, которым 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



Редко посещайте общественные места (магазины, аптеки, кафе, 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 указателями на магазин, 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



Получайте опасными антисептиками дезинфицируйте предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, деньги 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 сообщите 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



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!**

## COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

### ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

#### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

#### ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

#### ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

1 ЛИСТ ИЗ 2

## COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

### ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

#### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

#### КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

#### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

#### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

#### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!**

2 ЛИСТ ИЗ 2

# COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## КОМУ НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС ?



**1. ВСЕМ, кто вернулся из стран, где идёт вспышка COVID19, и имеет симптомы болезни. Врач возьмёт анализ на дому.**



**2. ВСЕМ, кто контактировал с заразившимися COVID19, и находится под наблюдением. Врач возьмёт анализ на дому или в стационаре.**



**3. ВСЕМ, кому поставили диагноз «пневмония». Врач возьмёт анализ в стационаре.**

### СИМПТОМЫ

- слабость
- затрудненное дыхание
- головная боль
- повышение температуры
- сухой кашель

### ВАЖНО:

Решение о необходимости анализа принимает только врач.  
Анализ на коронавирус проводят методом ПЦР (полимеразная цепная реакция).  
Анализ выявит вирусные частички.  
Для исследования берут носоглоточную слизь или другие биологические жидкости.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!**



## ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

### Вirus передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

### Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

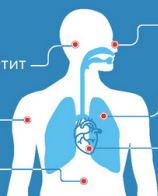
### Симптомы

Повышенная утомляемость  
Ощущение тяжести в грудной клетке  
Заложенность носа  
Чихание  
Кашель  
Боль в горле  
Боль в мышцах  
Бледность  
Повышение температуры, озноб



### Осложнения

Синусит  
Бронхит  
Пневмония  
Миокардит (воспаление сердечной мышцы)  
Отит  
Сепсис  
Проблемы с ЖКТ (у детей)



### Что делать, если...




Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. проректора-директора  
Владивостокского филиала  
Российской таможенной академии  
 В.П. Шевкунова  
14 сентября 2020 г.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ во Владивостокском филиале Российской таможенной академии гигиенических многоразовых масок

Маска гигиеническая многоразовая двухслойная изготовлена из трикотажного полотна, состоящего из 95% хлопка и 5% эластана, с эластичными ушными петлями. Маску используют в качестве барьерного средства в целях фильтрации воздуха, поступающего в дыхательные пути.

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок. При использовании маски необходимо избегать прикосновений к наружной поверхности руками. В случае прикосновения к маске необходимо вымыть руки/провести обработку рук кожными антисептиками. Снимать маску следует за завязки, не прикасаясь к наружной поверхности. Маски меняют не реже, чем через 6 часов. По истечении 6 часов использования масок, их необходимо обработать, предлагается 2 способа:

а) стирку (ручным способом или в стиральной машине, можно использовать порошок, мыло хозяйственное), высушивание. Проглаживание с двух сторон утюгом при температуре, рекомендованной для изделий из хлопка, но не ниже 100 градусов.

б) кипячение в течение 15 мин., высушивание. Проглаживание с двух сторон утюгом при температуре, рекомендованной для изделий из хлопка, но не ниже 100 градусов.

Чистые маски хранят в закрытых ёмкостях.

Заведующий здравпунктом –  
врач терапевт



А.А. Уксуменко





