

## Как записаться на вакцинацию

- ✓ Через Единый портал государственных услуг - Gosuslugi.ru (где есть возможность выбрать место, дату и время иммунизации)
- ✓ По номеру телефона 122, затем выбрав цифру 4 в тональном режиме
- ✓ Позвонив в регистратуру поликлиники

## Где сделать прививку

Более 70 пунктов вакцинации работают в Пензенской области. Кроме стационарных пунктов, действующих на базе медицинских учреждений, имеются мобильные пункты вакцинации.

При себе необходимо иметь паспорт, полис ОМС и СНИЛС.



## ОСМОТР ВРАЧА ПЕРЕД ВАКЦИНАЦИЕЙ ВКЛЮЧАЕТ

- ✓ измерение температуры тела
- ✓ измерение сатурации (показатель уровня насыщенности крови кислородом)
- ✓ осмотр зева
- ✓ подготовка эпидемиологического анамнеза, на основании которого выявляется наличие или отсутствие противопоказаний для вакцинации и выбирается конкретная вакцина для введения пациенту

Иммунитет формируется через 14-30 дней после второй вакцинации в зависимости от выбранной вакцины

## Совет

### До и после вакцинации необходимо:

1. Посетить врача-терапевта с целью корректировки приема лекарственных препаратов (некоторые препараты мешают выработке иммунитета)
2. Ограничить употребление алкоголя за 3 дня до и после вакцинации
3. Постараться избегать физического и эмоционального переутомления
4. Спать не менее 7-8 часов и больше отдыхать
5. Придерживаться правильного питания, употреблять продукты богатые белком, витаминами и минералами
6. Воздержаться от посещения бань, бассейнов, не купаться в природных водоемах.
7. Соблюдать защитные меры: носить маску в людных местах, мыть руки, использовать антисептик

**Если вы считаете, что Ваши права на получение медицинской помощи были нарушены, Вы имеете право обратиться к страховым представителям АО «МАКС-М»**

Прием застрахованных граждан

осуществляется  
пн.-пт. с 09:00 до 18:00, пт. с 09:00 до 16:45,  
перерыв на обед с 13:00 до 13:45,

по адресу: 440000, г. Пенза,

ул. Кирова, д.42, сб., вс. выходные дни,

e-mail: [penzam@maks.ru](mailto:penzam@maks.ru),

[kurbanovmr@maks.ru](mailto:kurbanovmr@maks.ru).

Круглосуточный номер  
горячей линии Единого  
Контакт-Центра:

**8-800-100-80-44**

**8-800-333-60-03**

(звонок бесплатный)

Использовались материалы, размещенные на официальных сайтах:  
СтопКоронавирус (<https://stopkoronavirus.ru/>)

Роспотребнадзор РФ

(<https://www.gosrotrebнадzor.ru/>)

Изображения взяты из открытых источников

**МАКС-М**  
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ  
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ  
(АО «МАКС-М») - филиал в г. Пензе  
Лицензия ОС № 2226 - 01 от 23.01.2017



# КАК ПОБОРОТЬ

# COVID-19

## ВАКЦИНАЦИЯ - ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Горячая линия АО «МАКС-М» - 8 800 333 60 03

[www.maksm.ru](http://www.maksm.ru)

Единый Контакт-центр - 8 800 100 80 44

## Коронавирусная инфекция (COVID-19) -

относится к семейству вирусов, которые вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Самым частым осложнением заболевания является вирусная пневмония, которая может привести к летальному исходу.

### ОСОБЫЕ ГРУППЫ РИСКА:

- люди старше 65 лет
- беременные женщины
- люди, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, астмой, диабетом)
- люди с ослабленным иммунитетом.

### Возможные механизмы передачи коронавируса

- воздушно-капельным путем (при кашле и чихании)
- воздушно-пылевым путем (вирус попадает в организм с частичками пыли)
- контактным путем (через поручни в транспорте, дверные ручки и другие загрязненные поверхности и предметы)

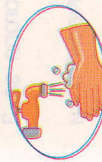
### СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА

- Сухой кашель
- Лихорадка и повышение температуры (38 °C или выше, озноб)
- Затруднения при дыхании
- Боли в области груди
- Нарушение или потеря обоняния и вкуса
- Головная боль
- Боль в мышцах
- Общее недомогание

## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)



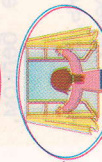
**Используйте** при выходе из дома медицинскую маску



**Мойте** руки **правильно** после возвращения с улицы, кашля или чихания - не менее 20 сек.



**Избегайте** общения с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ



**Часто** проверяйте помещение, в котором находитесь



**Прикрывайте** рот при чихании или кашле бумажной салфеткой или при ее отсутствии в локтевой сгиб.



**Дезинфицируйте** предметы, которые были с Вами в общественных местах (сумки, телефоны, книги и др.).

Данные меры дают свои результаты, но полностью не исключают возможность заражения

## Плюсы вакцинации



### Надежно!

Единственным эффективным средством предупреждения коронавирусной инфекции во всем мире является своевременная вакцинация



### Доступно!

Вакцинация проводится бесплатно



### Безопасно!

Вакцины от Covid-19 не содержат живых вирусных частиц, поэтому не могут вызвать заболевание

Вакцины против коронавирусной инфекции предназначены только для внутримышечного введения и проводятся в два этапа с промежутком в 14-21 день

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

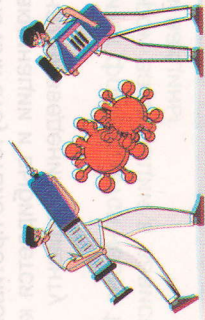
✓ Возраст до 18 лет

✓ Гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины

✓ Беременность и период грудного вскармливания

✓ Тяжелые аллергические реакции в анамнезе

Также не рекомендуется прививаться гражданам во время обострения хронических и в период острых инфекционных заболеваний.



Наиболее эффективным способом профилактики коронавирусной инфекции является

## ВАКЦИНАЦИЯ!

Сделать прививку в России можно одной из трех вакцин: "Гам-КОВИД-Вак" (Спутник V), "ЭпиВакКорона", "КовиВак".

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!