

# 新冠肺炎防控指南漫画

( 汉语双语 )

Инструкция по профилактике  
пневмонического коронавируса нового  
типа в комиксах

(на китайском и русском языках)



天津出版传媒集团

天津电子出版社

新冠肺炎防控指南漫画（汉俄双语）

指 导：天津市人民政府新闻办公室

审 定：天津市卫生健康委员会

天津市人民政府外事办公室

南开大学外国语学院

编 写：天津电子出版社 天津科学技术出版社

绘 图：左 川 赵新立

书 法：田 原

翻 译：王丽丹 奥·维诺格拉多娃

责任编辑：冯维聪

文字编辑：曹冬侠

出 版：天津电子出版社

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)

Руководство: Пресс-служба народного правительства г. Тяньцзинь

Рассмотрели и утвердили:

Тяньцзиньская муниципальная комиссия по здравоохранению

Канцелярия иностранных дел народного правительства г. Тяньцзинь

Институт иностранных языков Нанькайского университета

Составитель: Электронное Издательство г. Тяньцзинь,

Научно-техническое Издательство г. Тяньцзинь

Художники: Цзо Чуань, Чжао Синьли

Каллиграф: Тянь Юань

Переводчики: Ван Лидань, О.В. Виноградова

Выпускающий редактор: Фэн Вэйцун

Литературный редактор: Цао Дунся

Издатель: Электронное Издательство г. Тяньцзинь

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉俄双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



冠状病毒不好看,偷偷摸摸来捣蛋

Коронавирус – уродливый негодяй и невидимый преступник

引发此次疫情的是一种首次被发现的新型冠状病毒。

Вирус, вызвавший эпидемию -- это впервые обнаруженный коронавирус нового типа.

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉语双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



### 不遮不挡打喷嚏, 传播病毒惹人厌

Чихая, не прикрыв носа и рта, вы распространяете вирус и вызываете отвращение у других.

感染者在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，会排出大量携带病毒的飞沫，给周围的人带来感染风险。

Дыша, беседуя, кашляя и чихая инфицированные лица разбрызгивают множество мельчайших зараженных капель, подвергая риску всех, кто находится поблизости.

## 新冠肺炎防控指南漫画 ( 汉俄双语 )

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



### 发热干咳身乏力，佩戴口罩去医院

Если у вас лихорадка, сухой кашель и слабость, то к врачу надо приходить, надев маску.

如果出现新冠肺炎症状，应及时就医。外出就医时要佩戴口罩，尽量避免搭乘公共交通工具。

При появлении любого симптома коронавируса немедленно обратитесь к врачу! Обязательно наденьте маску при выходе из дома и постарайтесь не пользоваться общественным транспортом.

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉语 双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)

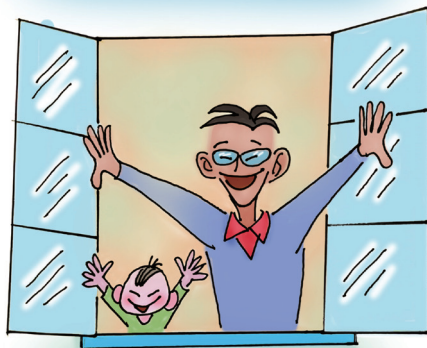


### 三至七天潜伏期，最长两周症状显

Инкубационный период для вируса – 3-7 дней, симптомы заболевания появляются максимум через две недели.

新型冠状病毒在潜伏期内也存在传染性，因此，接触到传染源、有感染可能的人，即使没有出现症状，也应该监测十四天。

Коронавирус нового типа заразен и в инкубационный период. Все, кто контактировал с больными и могут быть заражены, должны находиться на карантине в течение 14 дней - даже если симптомы отсутствуют.



## 封闭房间空气浊，开窗通风身体健

Воздух в закрытых помещениях не является чистым. Для здоровья полезно открывать окна и проветривать ваши комнаты.

要做好居室的清洁工作，还要经常开窗通风，但是要注意室内外温差，预防感冒。

Надо содержать квартиру в чистоте, держать окна открытыми или почаще проветривать помещение, однако учитывать разницу температур внутри и снаружи, чтобы не простудиться.

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉语双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



学会七步洗手法，洗完别忘要擦干

Соблюдайте семь ступеней мытья рук. И не забудьте высушить руки после мытья.

采用七步洗手法，如图所示。

Запомните семь шагов мытья рук. Делайте, как показано на картинке.



## 新冠肺炎防控指南漫画 ( 汉语 双语 )

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



1. 洗手掌



2. 洗手背



3. 洗指缝



4. 洗指背



5. 洗拇指



6. 洗指尖



7. 洗手腕

1. Мыть ладони
2. Мыть тыльную сторону каждой ладони
3. Мыть промежутки между пальцами
4. Мыть тыльные стороны пальцев рук
5. Мыть большие пальцы
6. Мыть кончики пальцев
7. Мыть запястья

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉语双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



纸巾手肘遮口鼻，喷嚏莫把病毒散

Закрывайте рот и нос салфеткой или локтем.  
Никогда не распространяйте вирус при чихании.

用完的纸巾立即丢弃到带盖的垃圾箱内，回家后立即对外套进行消毒处理。

Использованную салфетку сразу выбрасывайте в закрывающийся мусорный ящик, а верхнюю одежду сразу после возвращения домой стерилизуйте.

## 新冠肺炎防控指南漫画 ( 汉语 双语 )

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



防护口罩准备好，出门佩戴护平安

Приготовьте защитную маску, надевайте её  
выходя из дома, чтобы обеспечить безопасность.

正确、科学地佩戴口罩，可以有效降低新型冠状病毒感染风险。

Правильное ношение маски реально может снизить риск  
заражения коронавирусом.

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉语双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



### 家有儿童少外出，居家生活更安全

Поменьше выходите из дома, если у вас в семье есть маленькие дети. Оставаться дома безопаснее.

有儿童、老年人和病人的家庭，宜减少外出。

Желательно поменьше выходить из дома семьям с детьми, пожилыми людьми и заболевшими.

## 新冠肺炎防控指南漫画 ( 汉语 双语 )

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



### 异地归来先观察，自我监测十四天

Каждый, кто вернулся из поездки, должен соблюдать 14-дневный карантин.

监测期间要做好室内通风、消毒工作，被观察者要佩戴口罩，不要直接接触家人。

Во время самоизоляции человек должен проветривать и стерилизовать помещения, а также носить маску и не контактировать с другими членами семьи.

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉语双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



莫信谣言莫传谣，心态乐观展笑颜

Не верьте слухам и не распространяйте их.  
Будьте оптимистичны и улыбайтесь.

谣言会让人产生负面情绪，找点乐观积极的节目乐呵乐呵，健健康康地度过每一天。

Слухи вызывают у людей негативные эмоции. Находите оптимистичные и позитивные занятия, чтобы повеселиться и провести каждый день здоровым образом.



## 均衡营养不挑食，经常锻炼好睡眠

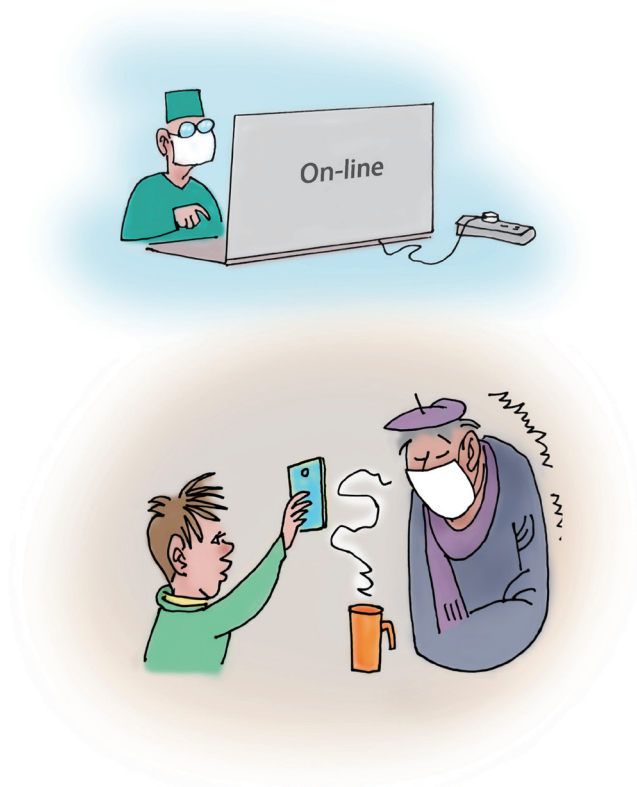
Питайтесь сбалансированно и не будьте привередливы в еде. Занимайтесь спортом и обеспечьте себе хороший сон.

一日三餐有规律，五谷杂粮都要吃，水果蔬菜不能少，肉、蛋、奶也要跟上；每天还要适当运动，可以选择健身操、太极拳等适合室内的运动。

Придерживайтесь трёхразового питания, ешьте все виды злаков, овощи и фрукты, мясо, яйца и молоко. Делайте в помещении умеренные физические упражнения, занимайтесь тайчи и аэробикой.

## 新冠肺炎防控指南漫画 (汉语 双语)

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)



### 身体不适别心忧，远程问诊解疑难

Не беспокойтесь, если вы чувствуете себя плохо.  
Удалённая диагностика также доступна.

如果居家期间出现身体不适，可以先通过电话、互联网等方式联系医院进行诊断。

Если вы почувствовали себя плохо дома, то можете связаться с больницей по телефону, онлайн и др.



## 新冠肺炎防控指南漫画 ( 汉语 双语 )

Инструкция по профилактике пневмонического коронавируса нового типа в комиксах (на китайском и русском языках)

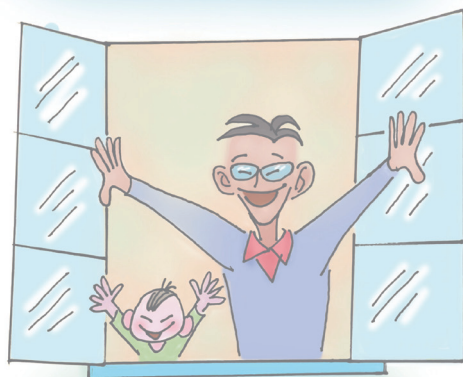


全民一心聚合力，最终定能胜疫情

Наш народ всецело объединился против эпидемии - и мы обязательно её победим!

虽然新冠肺炎疫情危急，但只要我们万众一心，一定能迎来美好生活。

Хотя эпидемия коронавируса нового типа ещё не закончилась – мы верим: если мы объединимся в одном порыве, то нас ждёт прекрасное будущее.



ISBN 978-7-89466-917-9



9 787894 669179 >