

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.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



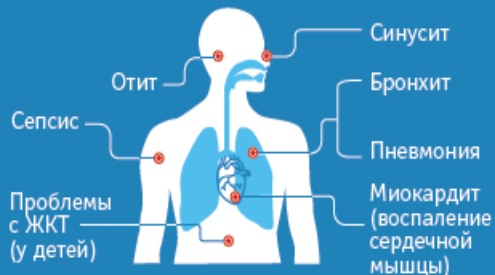
Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Повышение температуры, озноб

Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Памятка

по профилактике коронавируса



Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Группы риска заражения коронавирусом

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Отличия между коронавирусом и вирусом гриппа

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом:

- ✓ чувство усталости;
- ✓ затруднённое дыхание;
- ✓ высокая температура;

богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Действия, в случае заражения коронавирусом

Остаться дома и срочно обратиться к врачу.

Следовать предписаниям врача, соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости.

Действия, в случае заражения коронавирусом

одного или нескольких членов семьи

Вызвать врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничить до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривать помещение.

Сохранять чистоту, как можно чаще мыть и дезинфицировать поверхность бытовыми моющими средствами.

Часто мыть руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывать рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Во время пребывания на улице (вне мест с массовым пребыванием людей или существует иной риск заражения) полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Профилактика коронавируса в быту

Информировать детей и пожилых людей о профилактике коронавируса. Объяснить, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедиться, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомнить, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривать помещения.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Следует соблюдать здоровый режим, включающий полноценный сон, потребление пищевых продуктов

✓ кашель и / или боль в горле.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Среди осложнений при коронавирусе лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Способы передачи коронавируса

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Способы защиты от заражения коронавирусом

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держать руки в чистоте, часто мыть их водой с мылом или использовать дезинфицирующее средство.

Стараться не касаться рта, носа или глаз невымытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носить с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке можно было очистить руки.

Всегда мыть руки перед едой.

Проявлять особенную осторожность, при нахождении в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократить прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касаться лица.

Носить с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывать нос и рот, при кашле или чихании, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не есть еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегать приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

На работе регулярно очищать поверхности и устройства, к которым приходится прикасаться (клавиатура компьютера, панели

оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Правила ношения медицинской маски

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Аккуратно закрывать нос и рот маской и закрепить её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

Не прикасаться к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, необходимо вымыть руки.

После того, как маска станет влажной или загрязнённой, надеть новую чистую и сухую маску.

Не использовать повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: