

КОРОНАВИРУС: что нужно знать?



Коронавирусная инфекция 2019-nCoV - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

В настоящее время **основным источником инфекции является** больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.

Пути передачи инфекции: воздушно - капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно - пылевой, контактный.

Факторы передачи: воздух, пищевые продукты, предметы обихода, контаминированные 2019-nCoV.

Диагноз устанавливается на основании клинического обследования, данных эпидемиологического анамнеза и результатов лабораторных исследований.

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

Вирусы гриппа размножаются очень быстро – симптомы проявляются через 2-3 дня после заражения, а коронавирусу требуется от 2 до 14 дней.

Для новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV, характерно **наличие клинических симптомов** острой респираторной вирусной инфекции:

- ✓ повышение температуры тела;
- ✓ кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев, одышку и затрудненное дыхание;
- ✓ мышечные боли и утомляемость;
- ✓ ощущение заложенности в грудной клетке.

В некоторых случаях могут возникать: головная боль, мокрота, кровохарканье, признаки поражения кишечника в виде диареи. В тяжелых случаях инфекция может вызвать пневмонию, тяжелый острый респираторный синдром, почечную недостаточность.

При любых первых признаках заболевания необходимо срочно вызвать врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Чем раньше будет назначено лечение – тем больше шансов у зараженного пациента избежать тяжелых осложнений заболевания!

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

В целях профилактики инфицирования коронавирусом необходимо соблюдать меры предосторожности:

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- ✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.

Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- ✓ избегайте близкого контакта с больными людьми, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных, так как вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле);
- ✓ избегайте поездок и многолюдных мест;
- ✓ прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании;
- ✓ старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот, вирус распространяется этими путями;
- ✓ надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания;
- ✓ орошайте слизистую оболочку полости носа физиологическим раствором или с помощью барьерных спреев.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



Использование одноразовой медицинской маски снижает вероятность заражения.

Медицинские маски используют:

- ✓ 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.

Как правильно носить маску?

- ✓ маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок;
- ✓ при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа;
- ✓ если на маске есть специальные складки, - расправьте их;
- ✓ меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще;
- ✓ выбрасывайте маску в урну сразу после использования;
- ✓ после прикосновения к использованной маске, - тщательно вымойте руки с мылом; повторно использовать маску нельзя.



**ПРАВИЛО 5.
ЗАРАНЕЕ ПЛАНИРУЙТЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОЕЗДКИ**

- ✓ уточняйте эпидемиологическую ситуацию);
- ✓ не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты;
- ✓ употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- ✓ не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- ✓ используйте средства защиты органов дыхания (маски);
- ✓ мойте руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- ✓ при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения;
- ✓ при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

***Береги себя и своих близких!
Будьте здоровы!***