

Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

Что такое коронавирусы (**коронавирус 2019-nCoV**)?

Возбудитель – новый вид коронавирусов из семейства Coronaviridae, относится к особо опасным возбудителям летальных пневмоний.

Коронавирусы - это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Вирусы коронавирусной инфекции 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.

Природный резервуар инфекции - животные: больные верблюды, содержащие в своих биологических жидкостях вирусы БВРС-КоВ (опасны молоко, моча, кровь, мясо), летучие мыши. Заражение человека от больного животного происходит через факторы передачи – сырое верблюжье молоко, недостаточно термически обработанное верблюжье мясо, верблюжью мочу.

Предполагаемые пути заражения от животного – пищевой, контактный. Человек от больного человека заражается только при тесном контакте без средств индивидуальной защиты. Среди путей заражения не исключается контактно-бытовой, респираторный.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Симптомы: слабость, повышение температуры, затрудненное дыхание, сухой кашель, головная боль, тяжесть в грудной клетке, боль в горле, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (Китай, прилегающие к нему регионы, страны, где установлена заболеваемость новой коронавирусной инфекцией)?

- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (Китай, прилегающие к нему регионы, страны, где установлена заболеваемость новой коронавирусной инфекцией)?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Кому нужно пройти тест на covid19:

- тем, кто вернулся из стран, где происходит вспышка новой коронавирусной инфекции;
- имеющим признаки/симптомы заболевания;
- кто контактировал с заразившимися;
- если поставлен диагноз «пневмония».





Профилактика коронавируса у человека в 2020 году - это комплекс мер, направленный на усиление защитных функций организма в борьбе с инфекцией. Масштабная эпидемия коронавируса, которая началась в Китае в конце 2019 года, беспокоит каждого, кто заботится о своем здоровье и жизни близких. Заражение новым китайским вирусом приводит к развитию опасной пневмонии, которая может закончиться летальным исходом. Специфической вакцины и лекарства от болезни до сих пор не разработали. Чтобы избежать заражения, важно соблюдать несложные правила профилактики коронавируса.

Правила профилактики новой коронавирусной инфекции

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

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 С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания 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?

Маски 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. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить: - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров; - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством; - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую; - не используйте вторично одноразовую маску; - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ Среди осложнений 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.



Рекомендации при выезде за рубеж

В целях профилактики случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом, всем выезжающим за рубеж, необходимо:

- при планировании поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей, перед и после приема пищи;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в странах с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Не выезжайте в очаги заболевания! Избегайте посещения массовых мероприятий!

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!