

Информационно-просветительский центр

«Школа здоровья ПИМУ»

Руководитель: Немирова Светлана Владимировна



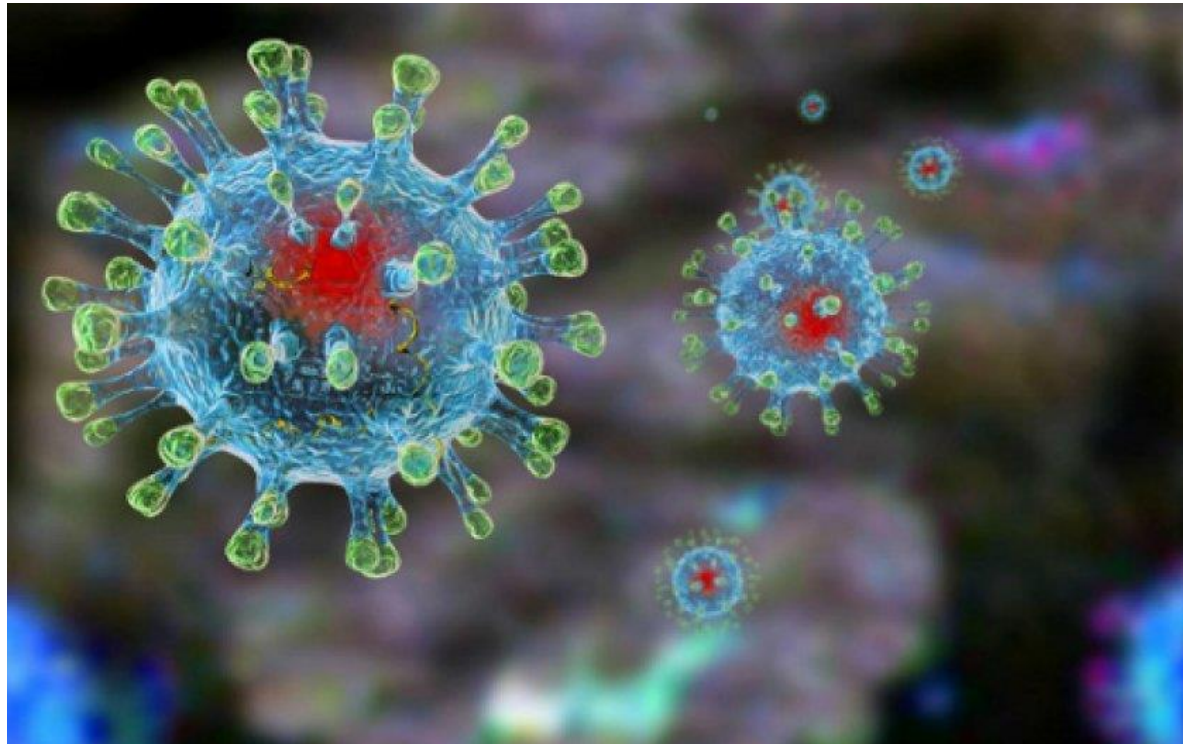
Профилактика коронавирусной инфекции (по материалам МЗ РФ)



Титова А.А.

Нижний Новгород, 2020г.

КОРОНАВИРУС (COVID-19) – это возбудитель острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), при которой отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.



В настоящее время **ОСНОВНЫМ
источником инфекции является
больной человек, в том числе
находящийся в инкубационном периоде
заболевания (т.е. без заметных
проявлений и жалоб).**



Известно 3 пути передачи вируса:

- **воздушно-капельный**
(при кашле, чихании,
- **воздушно-пылевой;**
- **контактный.**



Факторы передачи: воздух, пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные (зараженные) 2019-nCoV

Признаки (симптомы) заболевания

- **повышение температуры тела (>90%);**
- **кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев;**
- **одышка (55%);**
- **боли в мышцах и утомляемость (44%);**
- **ощущение заложенности в грудной клетке (>20%);**
- **возможны головные боли (8%), кровохарканье (5%), понос (3%), тошнота, рвота, сердцебиение**

- Для диагностики инфекции, вызванной 2019-nCoV, применяется лабораторный метод ПЦР (полимеразная цепная реакция).
- Основным видом биоматериала для лабораторного исследования является **мазок из носоглотки и/или ротоглотки**.
- Выявление РНК 2019-nCoV методом ПЦР проводится ***больным с клиническими признаками*** респираторного заболевания, подозрительного на инфекцию, вызванную 2019-nCoV, в особенности ***прибывающим из эпидемиологически неблагополучных регионов*** сразу после первичного осмотра, а также ***контактным лицам***.

Как не допустить заражения коронавирусом?

**Не выезжать в эпидемиологически
неблагоприятные страны!**



Как не допустить заражения коронавирусом?

Избегать посещения массовых мероприятий!



Как не допустить заражения коронавирусом?

**Избегать контактов с людьми
с признаками заболевания
(кашель, чихание)!**

**Сами старайтесь при кашле и
чихании прикрывать рот и
нос салфеткой или платком.**



Как не допустить заражения коронавирусом?

Чаще мыть руки с мылом,
обязательно – после посещения
мест массового скопления людей
и перед приемом пищи.
При отсутствии доступа к воде и
мылу используйте одноразовые
спиртовые салфетки.



Как не допустить заражения коронавирусом?

По возможности – НЕ прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.



Как не допустить заражения коронавирусом?

**Прикасайтесь к лицу и
глазам только недавно
вымытыми руками или
одноразовой салфеткой.**



Как не допустить заражения коронавирусом?

**Использовать
медицинские маски
в людных местах и
транспорте, меняя
их каждые 2 часа**



Как не допустить заражения коронавирусом?

**Регулярно
проветривайте
помещение, в котором
находитесь, делайте в
нем влажную уборку.**



Как не допустить заражения коронавирусом?

Ведите здоровый образ жизни, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, сбалансированно питайтесь и высыпайтесь!



Карантин

Все граждане, прибывшие из эпидемиологически неблагополучных стран, **должны быть самоизолированы** по месту пребывания **на 14 дней.**

За всеми прибывшими устанавливается медицинское наблюдение.



- 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 других странах, **возможных контактах с людьми группы риска** или заболевшими.



Берегите себя и своих близких!

