

КОРОНАВИРУС

СИМПТОМЫ

- Заложенность носа
- Чихание
- Ощущение тяжести в груди
- Повышенная утомляемость
- Нашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность
- Повышение температуры

как не заразиться

- тщательно мыть руки
- использовать медицинские маски, менять их каждые 2-3 часа
- не выезжать в очаги заражения
- ограничить близкие контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ
- не трогать глаза и нос немытыми руками
- чаще проветривать помещения

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЦЕЛЬЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Если Вы заболели (повышение температуры, кашель, затрудненное дыхание, заложенность носа и т.д.), **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!**

Позвоните в регистратуру учреждения здравоохранения по месту жительства (месту пребывания).

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов, позвоните в регистратуру учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

При ухудшении самочувствия, в том числе и по имеющимся хроническим заболеваниям (нестабильность давления, боли в сердце, учащение приступов астмы и т.д.) позвоните в регистратуру и вызовите врача на дом.

Оформление выписок из медицинских документов: оставьте заявку он-лайн на интернет-сайте своей поликлиники. Выдача осуществляется в поликлинике в специально отведенном месте при предъявлении документа, удостоверяющего личность (подробную информацию можно уточнить по телефону регистратуры).

Избегая планового посещения учреждений здравоохранения, Вы можете защитить себя и других от возможного заражения и распространения COVID-19 инфекции.

Телефоны «горячих» линий по вопросам профилактики инфекции, вызванной коронавирусом COVID-19

ГУ «ГЛГиЗ» 21-02-17 (понедельник-пятница 9.00-13.00, 13.30-17.00)
 ГУ «СОЦГиЗ» 75-86-99 (понедельник-пятница 9.00-13.00, 13.30-17.00)
 ГУЗО 50-32-04 (понедельник-пятница 9.00-13.00, 14.00-17.00)

Коронавирус. Что надо знать

Вirus передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

Симптомы

- Обильные выделения из носа водянистого характера
- Заложенность носа
- Чихание, покашливания
- Озноб, чувство ломоты в конечностях
- Белый налет на языке
- Болезненность в горле
- Слабость, бледность кожи
- Умеренное повышение температуры тела

Осложнения

- Менингоэнцефалит
- Отит
- Пневмония
- Синусит
- У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ
- Миокардит

Как снизить риск заражения

- Мойте руки не менее 20 секунд
- Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками
- Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают
- Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

Правила профилактики вируса # COVID19 на рабочих местах

- Соблюдайте чистоту и правила гигиены на рабочих местах.
- Создавайте условия для регулярного и тщательного мытья рук.
- Соблюдайте гигиену кашля / чихания.
- Проинструктируйте всех заболевших сотрудников оставаться дома и не приходить на работу.



Что такое коронавирус и COVID-19?

Коронавирусы — семейство вирусов, оказывающих болезнетворное воздействие на человека и некоторых животных. Открытый в Ухане, Китай, новый коронавирус вызывает у части зараженных заболевание под названием COVID-19 с тяжелой симптоматикой.

Существуют более опасные вирусы, однако степень заразности (скорость распространения) коронавируса велика. Ранее о новом вирусе и болезни не было известно никому, поэтому сейчас ученые по всему миру ведут исследования и ищут способы защиты и лечения.

Наиболее распространенные начальные симптомы COVID-19: повышенная температура тела, сухой кашель, утомляемость. У части зараженных также бывают боли, заложенность носа, насморк, фарингит и диарея. В некоторых случаях заражения не возникает болезненных симптомов. После начальных симптомов могут появиться дискомфорт в груди, лихорадка.

Важно отметить, что для большинства зараженных людей (как сообщает Всемирная Организация Здравоохранения, около 80%) болезнь заканчивается выздоровлением. В одном из пяти-шести случаев развивается тяжелая дыхательная симптоматика (пневмония, дыхательная недостаточность), требующая срочного медицинского вмешательства. В особой опасности находятся люди пожилого возраста, люди с респираторными заболеваниями, а также тяжелыми хроническими заболеваниями (диабет, артериальная гипертензия и другие) и пониженным иммунитетом.

Как передается вирус?

Чаще всего коронавирусом заражаются капельным путем. Это значит, что вирус попадает в организм вместе с мельчайшими каплями жидкости (слюны, мокроты) из дыхательных путей носителя. Остальные пути передачи COVID-19 (воздушный, от животных и другие) встречаются крайне редко по сравнению с капельным.

Заразиться можно и от того человека, который не проявляет симптомы заболевания, ведь они возникают не сразу и не у всех. Инкубационный период COVID-19 (отрезок времени между заражением и появлением клинических симптомов болезни) колеблется в пределах от 1 до 14 дней и чаще всего составляет 5 дней. Согласно данным последних исследований, вирус сохраняет жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней.

Что можно сделать для профилактики?

Именно потому, что вирус быстро распространяется при социальных контактах, следует позаботиться о своем и чужом здоровье. Важно и то, что коронавирусом можно заразиться, и то, что им можно заразить даже при отсутствии симптомов. Всемирные и российские организации, связанные со здравоохранением, настоятельно рекомендуют соблюдать адекватные меры профилактики распространения вируса.

ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ...

Одноразовый платок
стоит сразу выкинуть.

... в одноразовый платок



... в сгиб локтя



если нет салфетки,
то в сгиб локтя:
ткань остановит микробов
и они не разлетятся
по помещению

... в ладонь



самый опасный вариант.
С рук микробы передаются
на предметы и другим людям.
Если случилось чихнуть в руки,
то сразу продезинфицируйте их

Так как в первую очередь вирус передается капельным путем, нужно стараться не трогать грязными руками лицо — глаза, нос, рот наиболее уязвимы. Вообще руки желательно мыть чаще и тщательнее.

Ищите подходящие для себя способы снизить количество прикосновений к своему лицу: можно нанести макияж, приклеить заметку на видное место, попросить близких обращать внимание на произвольные касания.

Недавно даже был создан сервис-тренажер, который помогает научиться реже трогать свое лицо. Воспользоваться им можно с помощью персонального компьютера, со смартфона зайти не получится. Тренажер так и называется — donottouchyourface (в переводе значит «не трогай свое лицо»). Если вы подносите

руку к лицу, это считается камерой, и система подает звуковой и визуальный сигнал.

Если у вас нет возможности вымыть руки, можно воспользоваться спиртовым дезинфектором (санитайзером), они продаются в аптеках. Если санитайзера у вас нет, воспользуйтесь нехитрыми советами о том, как сделать собственное средство. Например, можно смешать гель алоэ со спиртом в соотношении 40% к 60%. Или обрабатывать руки и поверхности Хлоргексидином. Сильными обеззараживающим и противовоспалительным эффектом обладает масло чайного дерева.

Гигиена общения

Для того, чтобы снизить риск заражения для себя и окружающих, откажитесь от не самого гигиеничного ритуала — приветствия с помощью рукопожатия. Также не стоит обниматься, целоваться при встрече с людьми, с которыми вы не проживаете в одном помещении. Обычный способ приветствия можно заменить: помахать знакомым рукой, кивнуть или сделать реверанс. Не бойтесь обидеть людей — объясните окружающим, что вы заботитесь о здоровье и благополучии.

Чихать и кашлять желательно не в ладонь или открытый воздух, а в платок или сгиб локтя. Платок после этого нужно постирать или выкинуть.

Защитные маски

Защитные медицинские маски сейчас — самый популярный товар. Здоровые люди покупают их в таком количестве, что порой масок не хватает больным. А ведь в первую очередь маски нужны в особых случаях:

- если у вас есть симптомы респираторных заболеваний (чтобы не заразить других людей);
- при контакте с людьми, у которых подозревается наличие коронавируса или есть симптомы любого респираторного заболевания (чтобы не заразиться);
- в местах массового скопления людей, в поездках;
- если вы вынуждены контактировать с большим количеством людей.

Маски действительно могут пропустить бактерии и вирусы, но они хорошо задерживают содержащиеся в них капли жидкости. Так как коронавирус распространяется преимущественно капельным путем (когда зараженный чихает, кашляет, сплевывает), маски действительно могут помочь. Постарайтесь адекватно оценить необходимость использования масок, не носите их без причины, например, если вы одни дома. Не забывайте вовремя менять маску, надевать ее чистыми руками и мыть руки после утилизации.

Карантин и самоизоляция

В некоторых странах с большим числом заразившихся введен карантин. Люди должны по возможности находиться дома и выходить только в аптеку или магазин.

На данный момент в России карантин не введен официально для всех. Чаще его назначают медики для людей с симптомами и тех, кто недавно побывал за рубежом. Тем не менее, если у вас есть возможность работать из дома, тем самым сократить

время общения с другими людьми и пребывания в общественных местах, не будет лишним это сделать. Некоторые по собственному желанию изолируются от общества, чтобы снизить риск заражения для себя и окружающих, пока ситуация не урегулируется.

Информированность

Информированность сейчас важна как никогда. Для того, чтобы избежать лишней паники, и при этом соблюдать необходимые меры предосторожности, периодически следите за распространением вируса. Это поможет узнать, насколько безопасен сейчас ваш район или то место, куда вы собираетесь направиться. Возможно, поездку придется отменить.

Карты распространения вируса с актуальной информацией предлагают, например, [Яндекс.Карты](#).

Подтвержденные новости, рекомендации и другую полезную информацию вы найдете на сайте [Всемирной Организации Здравоохранения](#) (ВОЗ).

Все о симптомах, профилактике и статистике можно найти на этом [сайте](#).

На сайте [Роспотребнадзора](#) публикуется информация о случаях заболевания. Номер единой горячей линии: 8 (800) 2000 112.

Не окружайте себя слишком большим количеством информационного шума о коронавирусе. Паника только усугубит ситуацию. Для того, чтобы иметь целостную картину происходящего, обратите внимание на статистику о количестве выздоровевших пациентов, а не только о тех, кто заболел.

Как правильно мыть руки?



Когда нужно мыть руки:

- после соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах;
- до и после еды;
- после контакта с больным человеком;
- после чихания, кашля и сморкания;
- до и после посещения уборной;
- после контакта с мусором;
- после контакта с животными.

Как правильно мыть руки:

1. Смочить руки проточной водой и подержать под ней несколько секунд.
2. Нанести мыло, взбить его в пену с обеих сторон ладоней.
3. Тщательно промыть с мылом кожу между пальцами и под ногтями.
4. Растирать пену в течение 20 секунд.
5. Смыть пену проточной водой.
6. Вытереть руки. В общественных местах пользоваться одноразовыми салфетками. Не использовать сушилку для рук. Полотенце желательно менять раз в 1-2 дня и держать в сухом состоянии.
7. Закрыть кран, не касаясь его голыми руками.

Не забывайте также обрабатывать вещи и поверхности, которых вы часто касаетесь: клавиши ноутбука, телефон, ключи, дверные ручки и краны.

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).



Во времена всеобщей паники как никогда важно сохранять спокойствие. Даже в непривычной ситуации можно найти плюсы: возможно, сейчас самое время взяться за давно отложенные дела и попробовать новые способы общения с друзьями и коллегами. Обязательно поговорите о вирусе со своими пожилыми родственниками: их нужно проинформировать, успокоить, рассказать о способах защиты, помочь с покупками.

Делайте то, что можете, для профилактики заболевания. Тщательно мойте руки и не трогайте лицо, на время ограничьте количество социальных контактов, следите за ситуацией. Этих нехитрых мер будет достаточно для того, чтобы значительно снизить риск заражения.