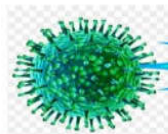


# КОРОНАВИРУС



**Коронавирусная инфекция** – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

**Источник инфекции:** животные или больной человек

### Пути передачи



**воздушно-капельный** (выделение вируса при кашле, чихании, разговоре)

**воздушно-пылевой**

**контактный**

**Восприимчивость:**  
 • к возбудителю восприимчивы все возрастные группы населения;  
 • наиболее тяжелое течение наблюдается у пожилых людей со сниженным иммунитетом и/или имеющих хронические сопутствующие заболевания.

**Диагностика:** выявление РНК вируса методом РТ-ПЦР

### Профилактика

Воздержаться от посещения культурно-массовых мероприятий с большим скоплением людей.

Избегать объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах.

Использовать индивидуальные средства защиты органов дыхания (маски, которые необходимо менять каждые 2 часа) и глаз (очки).

Избегать тесного контакта с больными с симптомами ОРВИ, гриппа.

Избегать касания немытыми руками глаз, рта и носа.

Мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством после посещения мест массового скопления людей, контакта с животными и перед приемом пищи

Не заниматься самолечением! При первых признаках заболевания обратиться к врачу и обязательно рассказать о последних зарубежных поездках, если такие были и контакте с лицами, прибывшими из эпидемически неблагоприятных стран.

При планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию



### Основные симптомы:

повышение температуры тела в > 90 % случаев

кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев

ощущение сдавленности в грудной клетке в > 20 % случаев

одышка в 15 % случаях



**Важно!** Вакцины против коронавируса и специфического лечения пневмонии, которую он вызывает – нет!

**Инкубационный период** (отрезок времени от момента попадания микробного агента в организм до проявления симптомов болезни): от 2 до 14 суток

Заболевание передается воздушно-капельным путем и при контакте с инфицированным человеком. У зараженного повышается температура тела, утомляемость, боль в горле, мышцах и бледность. Все это сопровождается чиханием, кашлем, ознобом и заложенностью носа. Если вы почувствовали на себе эти симптомы, то нужно обратиться к врачу.

## ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

### ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

### КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

### СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

Профилактические мероприятия для взрослого человека включают следующие рекомендации:

1. Соблюдайте чистоту как дома, так и на работе. Постоянно проводите влажную уборку и проветривание помещений.

2. Регулярно пользуйтесь дезинфицирующими средствами для рук, они должны быть вымыты после любого посещения улицы или мест, где есть люди.
3. Не прикасайтесь к ранкам на теле. Делать это можно только после тщательной обработки рук антисептиками.
4. Обзаведитесь дезинфицирующим средством с распылителем и не расставайтесь с ним. Оно поможет организовать профилактику.
5. Старайтесь не обедать в кафе и ресторанах, а готовить еду самостоятельно. Не покупайте фаст-фуд сомнительного качества и изделия с мясом.
6. Не употребляйте закуски (печенье, конфеты, снеки, орехи, чипсы) из одной упаковки с другими людьми. Выбирайте только герметическую, плотную и индивидуальную упаковку. Также, нельзя пить из одной бутылки.
7. Важно помнить о правилах профилактики при посещении общественных мест. Особенно стоит избегать иностранцев. К таким местам относятся железнодорожные вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, спортивные арены. Лучше не посещать такие места без маски. Нос можно закрыть чистой салфеткой.
8. Не здоровайтесь за руку и не целуйтесь при встрече с малознакомыми людьми. Да и со знакомыми, если они были в контакте с иностранцами.
9. Следите за чистотой поверхностей своих гаджетов – экран смартфона, пульт, клавиатура, мышь компьютера и так далее.
10. Удостоверитесь, что каждый член семьи имеет свои индивидуальные наборы для гигиены. Стоит помнить, что маска не защищает от коронавируса на 100 %. Но все-таки, какую-то долю защиты дает. И без нее на улицу лучше не выходить. Запрещено прикасаться к маске руками во время использования. После каждой прогулки маску следует менять. Повторное использование и передача их другим людям запрещена. Что следует сделать для профилактики коронавируса у детей? Самое первое и важное, что следует предпринять – это рассказать детям о вирусе.

Начиная с 4-х лет дети начинают понимать какая серьезная угроза кроется в невымытых руках. Эти знания следует расширять.

Прочие меры профилактики включают:

- Общее укрепление иммунитета ребенка, которое включает полноценное питание, употребление витаминов и физическую активность, закаливание.
- Избегать контакта с тем кто заболел.
- Отказ от посещения медицинских учреждений без особой надобности.
- Сведение к минимуму посещений общественных мест.

При возникновении любых признаков, которые указывают на болезнь дыхательных путей, рекомендуется сразу же обратиться в инфекционное отделение

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

### ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ



- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.
- ✓ Не пользуйтесь общими полотенцами.

### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ



- ✓ Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- ✓ Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

### ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3–4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
  - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
  - маски следует менять каждые 2 часа;
  - при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
  - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
  - не используйте повторно одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно шить в домашних условиях из 4 слоев марли.
- ✓ При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- ✓ Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- ✓ При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательно использовать бумажные носовые платки.

### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ



- (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)
- ✓ Ограничьте контакты.
  - ✓ Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
  - ✓ Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

### ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ



- ✓ Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.
- ✓ В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить, и сроках.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.  
ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ**

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ДИАБЕТ, АСТМА И ДР).