

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДОМА?

1. Расскажите детям **о профилактике коронавирусной** инфекции.
2. Объясните им, как распространяются вирусы, и почему **важна хорошая гигиена рук и лица**.
3. Убедитесь, что **у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. Часто проветривайте помещение.**

## КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и лица старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

## В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ КОРОНАВИРУСОМ И ВИРУСОМ ГРИППА?

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

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются **через два-три дня** после заражения, а **коронавирусу** требуется для этого до **14 дней**.

## ДРУГИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации необходимо соблюдать меры предосторожности:

- временно воздержаться не только от зарубежных поездок, но и от посещения соседних городов и областей, в особенности с неблагоприятной эпидобстановкой;

- избегать посещения людных мест, соблюдать социальную дистанцию (1,5-2 м);
- в общественных местах использовать средства защиты органов дыхания (маски), одноразовые перчатки;
- чаще мыть руки с мылом и обрабатывать их антисептиком;
- дезинфицировать поверхности и гаджеты дома и на работе;
- при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, вызывая врача на дом;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о предшествующих загранпоездках, после которых необходимо выдерживать 14-дневный карантин;
- людям старше 65 лет и лицам с ослабленной иммунной системой соблюдать режим самоизоляции.

**Предупреждён -  
ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН:**

**Горячая линия COVID-19**

единая по всей стране,  
бесплатный телефон:

**8-800-2000-112**

БУЗ ВО «ВОКЦОЗИМП»  
Сайт: [vocmp.zdrav36.ru](http://vocmp.zdrav36.ru);  
Тел.: +7 (473) 212 - 59 - 88



**ПРОФИЛАКТИКА  
КОРОНАВИРУСА  
COVID-19**

ВОРОНЕЖ 2020г.

**Коронавирусы** - это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные **коронавирусами**, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (**MERS**) и тяжёлый острый респираторный синдром (**SARS**).

## КАК ПЕРЕДАЁТСЯ КОРОНАВИРУС?

1. Воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре).
2. Воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе).
3. Контактнo-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода).

### Факторы передачи:

- воздух (основной);
- пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается какой-либо поверхности (например, дверной ручки), тем самым перенося на неё вирус, после чего другие люди касаются вначале этой поверхности, а затем (немытыми руками) - своего рта, носа или глаз.

## КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ COVID-19?

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 состояния пациента.**

## СИМПТОМЫ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19

### Основные симптомы коронавирусной инфекции:

- высокая температура тела;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- одышка, затрудненное дыхание;
- боль в мышцах;
- утомляемость.

### Редкие симптомы:

- головная боль;
- кровохарканье;
- диарея;
- тошнота, рвота.

Симптомы могут проявиться в течение **14 дней** после контакта с инфицированным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ?

1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, - это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
2. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
3. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем **15 раз** в час).
4. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
5. Всегда мойте руки перед едой.

6. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
7. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, утилизируйте их сразу после использования.
8. Не употребляйте пищу (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
9. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
10. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

## КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует сразу утилизировать после каждого использования.