

Роспотребнадзор: **[ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ](https://www.rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/koron_pnk.php?clear_cache=Y)**

https://www.rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/koron_pnk.php?clear_cache=Y

Памятка по профилактике коронавируса

Что такое коронавирусы?

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 и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
- Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

8. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
9. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

10. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
 11. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
 12. Всегда мойте руки перед едой.
 13. 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.
 14. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
 15. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
 16. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев.
 17. На работе - регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
- При появлении случаев коронавируса 2019 - nCoV на территории населенного пункта напоминаем об обязательном использовании одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.**
18. Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.
 19. Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
 20. Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
 21. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
 22. Носите маску, когда находитесь в людных местах.
 23. Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
 24. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
 25. После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.
 - 26.



ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ

ПРЕИМУЩЕСТВ ВАКЦИНАЦИИ



egon.rospotrebnadzor.ru

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

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле

Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



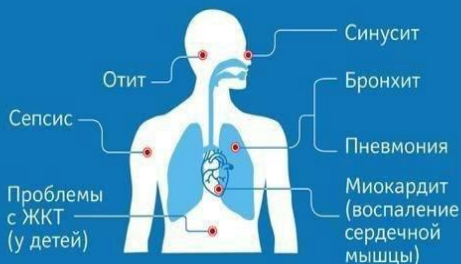
Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Повышение температуры, озноб

Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

КОРОНАВИРУС В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

- **Коронавирус** – возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.
- **Коронавирусы** были открыты в 1960-х годах, свое название получили из-за наличия ворсинок на оболочке, напоминающих внешне солнечную корону во время затмения.
- Вызывает респираторные инфекции.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

Вирус передается воздушно-капельным путем – от заболевшего человека частицы патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%. Врачи говорят о достаточно ограниченной передаче вируса от человека к человеку.

СИМПТОМЫ:

Профузный серозный ринит – основной симптом, проявляющийся на вторые сутки: сначала отмечаются обильные выделения из носа водянистого характера, чуть позже они становятся слизистыми

- заложенность носа
- болезненность в горле
- покашливания
- чихание
- повышение температуры тела. может быть умеренным

ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:

- небольшая слабость
- легкий озноб
- бледность кожи
- чувство ломоты в конечностях
- появление белого налета на языке

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Острой вирусной инфекцией, вызванной коронавирусом, болеют около 5-7 дней.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Если игнорировать тревожные симптомы, появляются следующие осложнения:

- менингоэнцефалит – воспаление оболочек и вещества головного мозга, а также спинного мозга, приводящее к параличу, инвалидности и летальному исходу
- отит
- синуситы
- пневмония
- атипичная пневмония
- бронхит
- миокардит – воспаление сердечной мышцы, приводящее к сбоям в работе органа

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Прививок от коронавируса на данный момент не существует. Предупредить заражение можно простыми мерами:

соблюдение личной гигиены – частое мытье рук и отказ от приема пищи на улице

отказ от посещения массовых мероприятий, особенно в местностях, где зафиксированы вспышки заболевания

правильное использование масок для лица

укрепление иммунитета

Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

При обращении за медицинской помощью на территории Санкт-Петербурга информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, животные



ограничить посещение культурно-массовых мероприятий



при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения!



употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду



мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

16+

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ НОВЫМ ТИПОМ КОРОНАВИРУСА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:



использовать медицинские маски



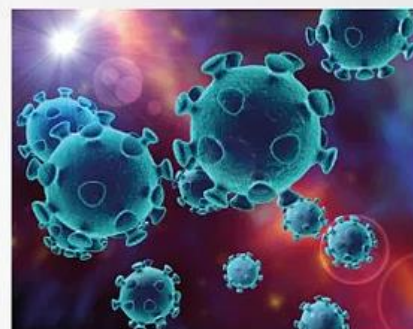
мыть руки после посещения мест массового скопления людей



при выезде за границу уточнять эпидемиологическую ситуацию



есть только термически обработанную пищу, пить только бутилированную воду



НЕ ПОСЕЩАЙТЕ:



зоопарки и культурно-массовые мероприятия с привлечением животных



рынки, где продаются морепродукты и животные

! ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБРАЩАТЬСЯ В БОЛЬНИЦУ, НЕ ДОПУСКАТЬ САМОЛЕЧЕНИЯ;

! СООБЩАТЬ ВРАЧАМ О ВРЕМЕНИ И МЕСТЕ ПРЕБЫВАНИЯ В КИТАЕ

Источник: Роспотребнадзор

изображение из открытого источника: yandex.ru/images канал "Aloha-san :) " в Яндекс Дзен

ФЕДЕРАЛ ПРЕСС

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ 2019-NCOV

- обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду, особенно тщательно перед принятием пищи;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой, сразу же выбрасывайте использованную салфетку и мойте руки;
- используйте медицинские маски для защиты органов дыхания, а также при первых признаках респираторной инфекции;
- избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
- избегайте потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения, с осторожностью обращайтесь с сырым мясом, молоком и иными продуктами, чтобы избежать возможного заражения;



- при посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;
- используйте орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором натрия хлорида или барьерных спреев;
- планируйте поездки в другие населенные пункты и страны с учетом эпидемиологической ситуации;
- если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений медицинской организации.