

Памятка для родителей

«Коронавирус! Как не заразиться!?»

Коронавирусная инфекция - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей или ЖКТ по типу гастроэнтерита.

Как же распознать эту, совершенно незнакомую нам инфекцию???

- **Внезапность.** Это главное отличие от ОРВИ, при котором заболевание развивается постепенно. Еще 5 минут назад человек нормально себя чувствовал, вдруг у него высокая температура.
- **Температура выше 38°.** Повышение температуры тела, может быть, в пределах 38–39,5 °С. Такие показатели говорят о вирусе гриппа в организме. При обычном ОРВИ температура, как правило, до 38°С.
- **Сухой и навязчивый кашель.** Зафиксирован в 80% всех больных. Он может быть несильный, но утомительный. Человек никак не может откашляться. Во время ОРВИ кашель или влажный, или его нет вообще. Иногда он появляется на 2–3-й день болезни.
- **Одышка, боль в груди, тахикардия.** На начальных этапах заболевания этих симптомов нет вообще.
- **Слабость, утомляемость, усталость.** При ОРВИ эти симптомы тоже есть, но не такие сильные, как у больных гриппом с вирусом типа 2019 nCoV. Слабость настолько сильная, что человек не может поднять руку и сделать шаг.

Как не заразиться?

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам- только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Не пользоваться общими полотенцами.
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Чаше проветривать помещения.

Осложнения

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации.

Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Как объяснить происходящее детям?

Если ваши дети кажутся обеспокоенными, уточните, что именно они услышали, чтобы помочь им отделить правду от мифов. Расскажите о происходящем в соответствии с возрастом ребенка, будьте честными. Можно сказать, что болезнь началась в Китае, и что сейчас многие страны усердно работают для того, чтобы остановить распространение. Пусть дети знают, что болезнь похожа на сильную простуду, и о том, что они лично могут сделать для того, чтобы оставаться здоровыми.

Памятка для населения по профилактике коронавирусной инфекции

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание на осложнение эпидемиологической обстановки в г. Ухань провинции Хубэй Китайской Народной Республики (КНР), связанной с регистрацией случаев внебольничных пневмоний, вызванных новым вариантом коронавирусов.

Коронавирусы – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, "атипичная пневмония"), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

Источником заболевания предположительно стали животные, морепродукты.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп. Также он может быть похож на кишечную инфекцию, сопровождаемую диареей, тошнотой, рвотой.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!

Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать не мытыми руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Избегайте незащищенных контактов с дикими и домашними животными.

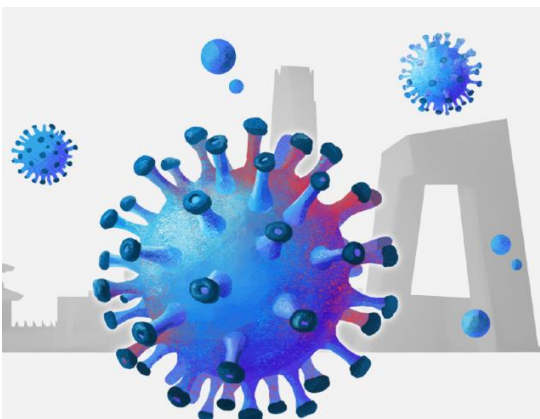
ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Внимание!

До стабилизации обстановки по коронавирусной инфекции воздержитесь от поездок в КНР.

Раннее обращение к врачу, предоставление информации о прибытии из Китая и других стран способствует получению необходимого лечения и скорейшего выздоровления!



Коронавирусная инфекция 2019-nCoV - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

В настоящее время **основным источником инфекции является** больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.

Пути передачи инфекции: воздушно - капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно - пылевой, контактный.

Факторы передачи: воздух, пищевые продукты, предметы обихода, контаминированные 2019-nCoV.

Диагноз устанавливается на основании клинического обследования, данных эпидемиологических анамнеза и результатов лабораторных исследований.

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

Вирусы гриппа размножаются очень быстро – симптомы проявляются через 2-3 дня после заражения, а коронавирусу требуется от 2 до 14 дней.

Для новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV, характерно **наличие клинических симптомов** острой респираторной вирусной инфекции:

- ✓ повышение температуры тела;
- ✓ кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев, одышку и затрудненное дыхание;
- ✓ мышечные боли и утомляемость;
- ✓ ощущение заложенности в грудной клетке.

В некоторых случаях могут возникать: головная боль, мокрота, кровохарканье, признаки поражения кишечника в виде диареи. В тяжелых случаях инфекция может вызвать пневмонию, тяжелый острый респираторный синдром, почечную недостаточность.

При любых первых признаках заболевания необходимо срочно вызвать врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Чем раньше будет назначено лечение – тем больше шансов у зараженного пациента избежать тяжелых осложнений заболевания!

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

В целях профилактики инфицирования коронавирусом необходимо соблюдать меры предосторожности:

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ



- ✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.

Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

- ✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- ✓ избегайте близкого контакта с больными людьми, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных, так как вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле);

- ✓ избегайте поездок и многолюдных мест;

- ✓ прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании;

- ✓ старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот, вирус распространяется этими путями;

- ✓ надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания;

- ✓ орошайте слизистую оболочку полости носа физиологическим раствором или с помощью барьерных спреев.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



#НАДЕНЬ
МАСКУ!

Использование одноразовой медицинской маски снижает вероятность заражения.

Медицинские маски используют:

- ✓ при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ✓ при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ✓ при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- ✓ при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

- ✓ маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок;
- ✓ при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа;
- ✓ если на маске есть специальные складки, - расправьте их;
- ✓ меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще;
- ✓ выбрасывайте маску в урну сразу после использования;
- ✓ после прикосновения к использованной маске, - тщательно вымойте руки с мылом;
- ✓ повторно использовать маску нельзя.

ПРАВИЛО 5. ЗАРАНЕЕ ПЛАНИРУЙТЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОЕЗДКИ



- ✓ уточняйте эпидемиологическую ситуацию);
- ✓ не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты;
- ✓ употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- ✓ не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- ✓ используйте средства защиты органов дыхания (маски);
- ✓ мойте руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- ✓ при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения;
- ✓ при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

***Береги себя и своих близких!
Будьте здоровы!***

Коронавирус: что нужно знать?

