ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 эпидемиологически неблагоприятные страны

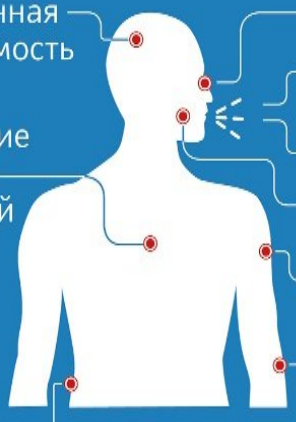
Избегать посещения массовых мероприятий

Чаще мыть руки

Использовать медицинские маски

Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения

Что делать, если...

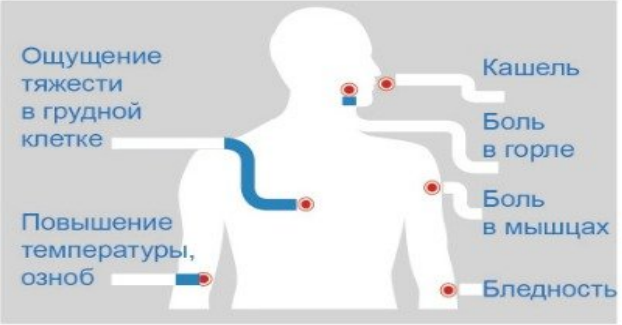
Обратиться к врачу

Не заниматься самолечением

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУСЫ?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Однако, бывают и тяжелые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжелый острый респираторный синдром (Sars).

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННОГО НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ



Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп. Причем может быть более выраженная одышка и сухой кашель.
Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем: Вы выезжали в последние две недели за рубеж (в зоны повышенного риска: Китай, республика Корея, Иран, страны Евросоюза (Италия Франция, Германия и др.), где регистрировалось заболевание)?
Вы были в контакте с кем-то, кто выезжал в последние две недели в зоны повышенного риска?
Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Пневмония, бронхит, миокардит, расстройство кишечника.

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ

Воздушно-капельным путем при чихании и кашле

Контактно-бытовым путем

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

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ

Воздержаться от заграничных поездок

Избегать посещения массовых мероприятий

Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Использовать средства защиты органов дыхания

Чаще мыть руки. Использовать кожные антисептики и дезинфицирующие салфетки

САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ,

— это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, трубку телефонного аппарата, пульты, 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. Маску рекомендуется менять каждые 3 часа.

4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом, но в группе риска – лица в возрасте старше 60 лет, в т.ч. страдающие хроническими заболеваниями бронхолегочной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

У ВАС САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Обратите внимание на рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции нового типа.

ВАМ НУЖНА ОСОБАЯ ЗАЩИТА!

Мытье рук является эффективным способом защиты от коронавируса. Процесс должен занимать 40-60 секунд. Мойте руки после улицы, перед едой и приготовлением пищи.

Контролируйте сахар крови чаще. Ухудшение общего состояния и повышение температуры может привести к повышению уровня глюкозы в крови.

Помните, что при повышении температуры Вам поможет потребоваться коррекция сахароснижающей терапии, свяжитесь с врачом.

Ешьте чаще, маленькими порциями. Избегайте легкоусвояемых углеводов, за исключением случаев гипогликемии.

Пейте больше жидкости. Не употребляйте сладкие напитки. Если у Вас сахарный диабет 1 типа при повышении уровня глюкозы выше 13-15 ммоль/л., определяйте кетоны в моче по тест-полоскам, при положительном анализе обратитесь к врачу.

Лицам, получающим инсулинотерапию, при повышении температуры может потребоваться увеличение дозы и дополнительные инъекции для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Единый телефон горячей линии: 8 (800) 200 0112
Официальный сайт: стопкоронавирус.рф

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

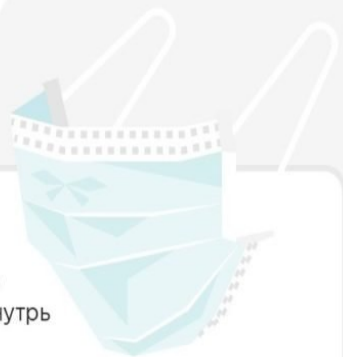
Любой человек, который находится в близком контакте (в пределах 1 метра) с лицом, демонстрирующим респираторные симптомы (например, чихание, кашель и т. д.), рискует подвергнуться воздействию потенциально инфекционных капель отделяемого из дыхательных путей больного.

ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ЛИЦА

Медицинские респираторы
предотвращают попадание извне инородных частиц в дыхательные пути человека. Согласно Европейскому стандарту EN 149:2001, медицинские респираторы делятся на три класса:

FFP1	FFP2	FFP3
задерживает 80 % частиц	задерживает от 94 % частиц	задерживает от 99 % частиц

Медицинские хирургические маски
предотвращают распространение мокроты заболевшего человека.



МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ

Могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – не принципиально.

МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 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.

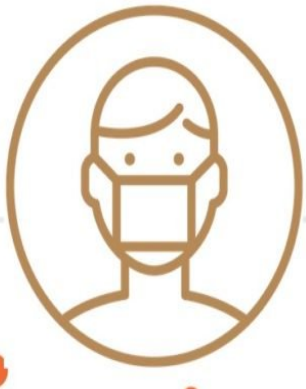
ЛИЦА С РЕСПИРАТОРНЫМИ СИМПТОМАМИ ДОЛЖНЫ:

- носить медицинскую маску и обращаться за медицинской помощью при появлении лихорадки, кашля и затрудненного дыхания – как можно скорее или в соответствии с местными протоколами;
- следовать приведенным ниже советам относительно надлежащего обращения с масками.

При ношении медицинских масок важно соблюдать правила их надлежащего применения и утилизации, для того чтобы обеспечить их эффективность и избежать любого увеличения риска передачи инфекции, связанного с неправильным использованием и утилизацией.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

- аккуратно наденьте маску, так чтобы она закрывала рот и нос, и надежно закрепите, сведя к минимуму зазоры между лицом и маской
- избегайте касаться маски во время использования
- снимите маску, используя надлежащую методику (возьмитесь за резинки сзади, не прикасаясь к передней части маски)
- после снятия маски или если вы случайно прикоснулись к использованной маске, обработайте руки с помощью спиртосодержащего средства или вымойте их с мылом (при наличии видимых загрязнений)
- как только маска становится сырой, замените ее на новую – чистую и сухую
- не используйте одноразовые маски повторно
- сразу после использования выбрасывайте маски в контейнер для отходов



Источники: Всемирная организация здравоохранения, Роспотребнадзор