

# **Информация о 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 в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует относиться максимально внимательно.

## **Как передаётся коронавирус?**

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 ?**

### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или

дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## **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 С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

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.

### **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

## **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

### **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### **КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

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 степени тяжести болезни.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 2 метров от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос

маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

### **Что можно сделать дома?**

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

### **Можно ли вылечить новый коронавирус?**

Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса - так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания. Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких.

### **Кто в группе риска?**

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что возраст 60 самых последних случаев составляет от 15 до 88 лет. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

### **Есть ли вакцина для нового коронавируса?**

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора уже начаты её разработки.

### **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.

### **Как определить у себя наличие коронавируса?**

Своевременная диагностика является одним из важнейших мероприятий при возникновении угрозы появления и распространения нового коронавируса на территории России. Научными организациями Роспотребнадзора менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов нового коронавируса разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека. Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР). Использование этого метода дает тест-системам значитель-

ные преимущества. Первое это высокая чувствительность - с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов. Второе - для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки. Третье - результат анализа можно получить уже через 2-4 часа. Диагностические лаборатории Роспотребнадзора по всей России обладают необходимым оборудованием и специалистами для использования разработанных средств диагностики.

**Подробная информация размещена на сайте  
Управления Роспотребнадзора по Белгородской области.**

## **Телефоны горячей линии по коронавирусу в Белгородской области**

**Горячая линия Роспотребнадзор по коронавирусу в Белгородской области**

**– 8-800-555-49-43**

**Горячая линия Росздравнадзор по коронавирусу в Белгородской области**

**– 8-800-550-99-03**

**Горячая линия по коронавирусу в России**

**– 8-800-200-01-12**