

«Осторожно, коронавирус 2019-nCoV!»

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

Новый вид вируса 2019-nCoV был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми.

Коронавирус опасен тем, что вызывает быстрое развитие пневмонии.

Симптомы заболевания.

Проявления респираторного синдрома при заражении вируса 2019-nCoV коронавируса могут варьировать от полного отсутствия симптомов (бессимптомное течение) до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, что может привести к смерти.

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы:

- ✓ **высокая температура тела**
- ✓ **головная боль**
- ✓ **затрудненное дыхание**
- ✓ **кашель**
- ✓ **боли в мышцах**
- ✓ **слабость**
- ✓ **тошнота**
- ✓ **рвота**

✓ диарея.

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**.

Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию.

1. **Оставайтесь дома.** При ухудшении самочувствия **вызовите врача**, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. **Минимизируйте контакты со здоровыми людьми**, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. **Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком**, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. **Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.**
5. **Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.**

Сколько длится инкубационный период и как долго болеют коронавирусом?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5. Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;
- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха,

затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- **7 день** — проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;

- **13-22 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. **Воздержитесь от посещения общественных мест:** торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. **Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.**
3. **Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ** (кашель, чихание, выделения из носа).
4. **Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.**
5. **Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.**
6. **Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.**
7. **Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены** (полотенце, зубная щетка)

Важно соблюдать профилактические меры
каждому человеку, чтобы избежать заражения.

При соблюдении правил профилактики
коронавируса риск заражения

существенно снижается.

Памятка для родителей.

«Как защитить себя и окружающих?»

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.
7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.
8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.

9. Не ходите дома в уличной одежде.
10. Не зовите гостей и не ходите в гости.
11. Следите за влажностью помещения.
12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.
14. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
15. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.
16. Организуйте доставку продуктов домой.
17. **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания** как можно **быстрее вызывайте скорую** (103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения — сообщите об этом врачу.

