

## Каковы симптомы заболевания коронавирусной инфекцией?



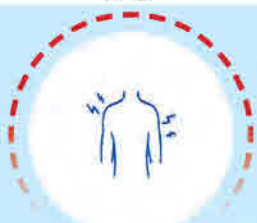
высокая температура тела



кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)



одышка



боль в мышцах



утомляемость

Симптомы могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

# ГОРОДСКИЕ

www.gorvesti.ru

# ВЕСТИ

Царицын • Сталинград • Волгоград

16+

9 апреля 2020 года. № 37 (1873)

ЗОЛОТОЙ  
ФОНД  
ПРЕССЫ  
2020

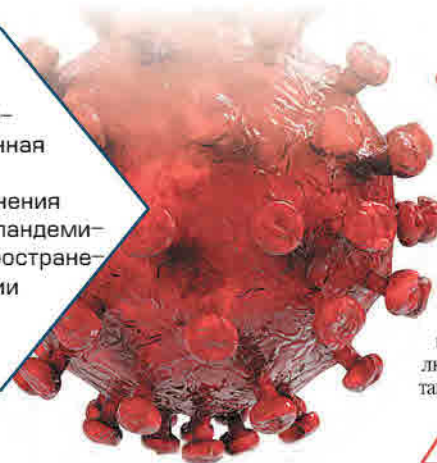


больше новостей на  gorvesti.ru

## Что мы должны знать о коронавирусе COVID-19?

реклама

**В**о многих странах мира и в нашей стране сейчас отмечается неблагоприятная эпидемическая ситуация, связанная с распространением коронавирусной инфекции. Всемирная организация здравоохранения признала распространение этого заболевания пандемией, т. е. эпидемией, характеризующейся распространением инфекционного заболевания на территории не только отдельных стран, но и сопредельных государств и многих стран мира.



### КАПИТАЛ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Что каждый из нас должен знать о заболевании COVID-19?

Как передается коронавирус?

- воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре)
- воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе)
- контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода)

Факторы передачи:

- воздух (основной)
- пищевые продукты и предметы обихода, загрязнённые вирусом.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирусу распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Основные симптомы заболевания:

- высокая температура тела
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- одышка
- опущения славленности в грудной клетке

Что делать, если у вас признаки коронавирусной инфекции?

- Заниматься самолечением ни в коем случае не стоит.
- Оставайтесь дома;
- Вызовите врача;
- Следуйте назначенному лечению.

Что делать, если вы контактировали с человеком, прибывшим из страны, входящей в зону повышенного риска, или сами прибыли из такой страны, но признаков коронавирусной инфекции у вас пока нет?

- Если за последние 14 дней Вы посещали страны с неблагоприятной эпидемиологической

ситуацией по коронавирусу или Вы были в контакте с кем-то, кто посетил в последние две недели зоны повышенного риска: ● позвоните на горячую линию комитета здравоохранения Волгоградской области Call-центра по коронавирусу с 9-00 до 21-00 — вопрос — ответ — 8-800-200-86-76. ● строго следуйте всем указаниям ● старайтесь ограничить внешние контакты.

10 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). При вынужденном общении с такими людьми старайтесь соблюдать дистанцию 1-1,5 м.

**4** Мойте руки правильно после возвращения с улицы, посещения общественных мест, контактов с посторонними людьми, которые могут оказаться больными или носителями коронавируса, животными, их едой и отходами (животные также могут переносить коронавирус), а также после уборки, выбрасывания мусора, после кашля или чихания.

Правильное мытьё рук предусматривает тщательное мытьё с использованием мыла и воды в течение не менее 20 сек, с промыванием всех межпальцевых складок.

Если у вас нет возможности помыть руки водой с мылом, можно использовать спиртосодержащий гель (например, санитайзер). При выходе из дома целесообразно иметь при себе спиртосодержащие антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.), с помощью которых всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

**5** Чтобы не допустить попадания бактерий и вирусов на слизистые оболочки, через которые они проникают в организм, не прикасайтесь руками к носу, рту, не трите глаза грязными (то есть не только что вымытыми) руками. Заодно лучше не трогать волосы, бороду, усы.

**6** Научитесь безопасно чихать и кашлять. При чихании или кашле нужно прикрывать нос и рот бумажной салфеткой, после использования ее необходимо сразу выбросить в мусорную корзину с крышкой и вымыть руки. Если под рукой нет салфетки, чихать и кашлять лучше в локтевой сгиб, не в ладонь. Ладонью вы потом можете дотронуться до ручек дверей, выключателей, вентилей кранов, которых регулярно касаются вслед за вами другие люди, в том числе и члены вашей семьи.

**7** Дезинфицируйте спирто-содержащими салфетками гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым регулярно прикасаетесь. Особенно тщательно обрабатывайте те поверхности гаджетов, которые соприкасаются с лицом. Если у гаджета есть чехол — то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него). Все это особенно важно регулярно делать, если в доме кто-то болен.

**8** Регулярно проветривайте помещения, в которых находитесь, и старайтесь поддерживать в них необходимую влажность. Стоячий воздух наиболее благоприятен для вирусов, поэтому его надо опасаться больше, чем сквозняков. При сухости воздуха, что бывает зимой в условиях центрального отопления, слизистые быстрее высыхают, раздражаются и становятся более уязвимыми для проникновения вирусов. Если используете увлажнители воздуха, не забывайте своевременно менять фильтры и промывать их по инструкции

**9** Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия, поцелуи и рукопожатия.

**10** Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щётка), по возможности шире используйте одноразовые полотенца.

Куда пожаловаться на отсутствие масок в аптеках?

По вопросам отсутствия в аптеках медицинских масок и противовирусных препаратов звоните на бесплатную горячую линию Росздравнадзора 8 (800) 550-99-03.

● Телефон контакт-центра (8442) 55-01-65. Центральный офис Филиала ООО «Капитал МС» в Волгоградской области: г. Волгоград, ул. Рабоче-Крестьянская, д. 30а. 8-800-100-81-02 (круглосуточно), сайт: www.kapmed.ru

Ваше здоровье — Ваш Капитал!