

# Что мы должны знать о коронавирусе COVID-19?

Во 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.

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

### **Как передается коронавирус?**

1. Воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре)
2. Воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе)
3. Контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода)

### **Факторы передачи:**

1. Воздух (основной)
2. Пищевые продукты и предметы обихода, загрязненные вирусом.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус 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.

# COVID-19

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

### ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

### ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## Основные симптомы заболевания:

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

## Что делать, если у вас признаки коронавирусной инфекции?

Заниматься самолечением ни в коем случае не стоит.

1. Оставайтесь дома;
2. Вызовите врача;
3. Следуйте назначенному лечению.

**COVID-19****ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ  
МЕЖДУ СИМПТОМАМИ  
КОРОНАВИРУСА COVID-19,  
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА**РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

<b>СИМПТОМЫ</b>	<b>КОРОНАВИРУС</b>	<b>ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	<b>ГРИПП</b>
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет

**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 посещал в последние две недели зоны повышенного риска:

1. Оставайтесь дома;
2. Позвоните на «Горячую линию» Министерства здравоохранения Омской области по вопросам оказания неотложной медицинской помощи 8 (3812) 95-78-08, режим работы: ежедневно с 17-00 до 9-00 часов, в выходные и праздничные дни - круглосуточно.
3. Строго следуйте всем указаниям
4. Старайтесь ограничить внешние контакты.

**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. Для защиты рук используйте медицинские перчатки, мойте руки и перчатки 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 мытье рук предусматривает тщательное мытье 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, спирты 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, вентилях кранов, которых регулярно касаются вслед за вами другие люди, в том числе и члены вашей семьи.

**7. Дезинфицируйте спиртосодержащими салфетками гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым регулярно прикасаетесь.** Особенно тщательно обрабатывайте те поверхности мобильных телефонов и других 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 болеет.

**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 щетка), по возможности шире используйте одноразовые полотенца.

#### **Куда пожаловаться на отсутствие масок, перчаток, антисептиков в аптеках?**

По вопросам отсутствия в аптеках медицинских масок, перчаток, антисептиков и противовирусных препаратов звоните на бесплатную горячую линию Росздравнадзора

[8 \(800\) 550-99-03](tel:88005509903).

#### **Куда пожаловаться на отказ в оказании медицинской помощи?**

В подобных случаях можно позвонить свою страховую медицинскую организацию. Телефон контакт-центра Филиала ООО «Капитал МС» в Омской области 8-800-550-81-02, круглосуточно-бесплатно 8-800-100-81-02, [www.kapmed.ru](http://www.kapmed.ru)

	<b>КАПИТАЛ</b> МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ	ДОСТУПНОСТЬ НАДЕЖНОСТЬ КОМПЕТЕНТНОСТЬ	<b>СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ</b> Единый контакт-центр по вопросам ОМС: <b>8-800-550-81-02</b> <small>ООО «Капитал МС» лицензия ЦС РФ 02-М/07-11 (без ограничений срока действия)</small>	<a href="http://www.kapmed.ru">www.kapmed.ru</a>
---	---	---	---	--

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

*На правах рекламы*