

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

09 апреля 2020 г.



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:

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

### ФАКТОРЫ ПЕРЕДАЧИ:

- воздух (основной);
- 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 загрязненной поверхности (например, дверной ручки). Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

### 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.

- 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 были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска:

- оставайтесь дома;
- 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 мытье рук предусматривает тщательное мытье с использованием мыла и воды в течение не менее 20 секунд, 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 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 в аптеках? По вопросам отсутствия в аптеках медицинских масок и противовирусных препаратов позвоните на бесплатную горячую линию Росздравнадзора 8 (800) 550-99-03*

