

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

На работе- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

При первых признаках вирусной инфекции –

обратитесь к врачу!

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

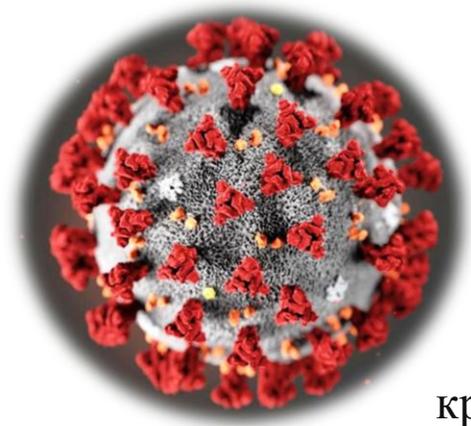
- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.



1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.



Первые симптомы коронавируса

Коронавирус может быстро поражать органы дыхательной системы (легкие), нервные волокна, пищеварительно-кишечный тракт.

Инкубационный период. В это время возбудитель разносится с током крови по органам и тканям, никак не проявляя себя. Длительность

инкубационного периода составляет **от 7 до 14 дней**. У большинства пациентов инкубационный период длился около 10 дней.

Только по завершении инкубационного периода у зараженного человека появляются **первые симптомы заболевания**. До этого момента больной не отмечает недомогания, слабости и лихорадки.

Первые признаки коронавируса у человека выражены слабо:

- незначительная гипертермия (температура 37,1-38,0°C);
- сухой кашель;
- насморк;
- слабость, усталость;
- отсутствие аппетита;
- диарея, тошнота.

Если пациент обратился в больницу с такими симптомами, врачи должны провести лабораторные анализы на инфекции и сделать рентген грудной клетки. На ранних стадиях заболевания в легких может не быть никаких структурных изменений.

Окончательный диагноз ставится на основании результатов анализов на вирусы и инфекции.

Общие симптомы коронавируса у человека легко спутать с обычным гриппом или простудой:

- ***Лихорадка.*** Температура обычно повышается до 37-38°C и выше. Важно знать, что при отсутствии лечения, температура может, как держаться, так и самостоятельно возвращаться к нормальным значениям. Это зависит от характера течения болезни, работы иммунной системы, индивидуальных особенностей организма.
- ***Сухой кашель.*** Сначала кашель не доставляет человеку большого дискомфорта. Постепенно он прогрессирует, усиливаясь и принимая форму приступов. Изнурительный сухой кашель затрудняет дыхание, сопровождается нарастающей болью в горле и груди.
- ***Общее недомогание.*** Пациент ощущает слабость, полное отсутствие сил и энергии. Сильные головные боли и головокружения. Это нередко приводит к потере сознания.
- ***Затруднение дыхания.*** У большинства больных обнаружены тяжелые поражения легочной ткани. При этом легкие не способны полноценно выполнять свою основную функцию. У больного возникают приступы удушья, ему тяжело сделать вдох, что усугубляется приступообразным сухим кашлем.
- ***Расстройства пищеварения.*** Проникая в ткани желудочно-кишечного тракта, вирус может вызывать тяжелые воспаления и нарушать нормальный процесс пищеварения. У людей это проявляется диареей, тошнотой, рвотой, болью в животе.

Дальнейшее развитие заболевания коронавирусом

Прогрессируя, коронавирус 2019-nCoV поражает легкие больного. Уже через 7 дней после появления первых симптомов у пациента развивается тяжелая форма пневмонии. При этом воспаленные альвеолы легких заполняются жидкостью, что препятствует нормальному газообмену. Это нарушает процесс дыхания, вызывает острый дефицит кислорода в тканях. Дальнейшее развитие болезни зависит от состояния организма человека и качества оказанной ему медицинской помощи:

Если заметив симптомы, человек быстро обратился в больницу, шансы на излечение повышаются. Проведя анализ на вирусы и инфекции, врачи могут поставить правильный диагноз и приступить к лечению.

Случаи полного выздоровления уже официально зафиксированы в Китае. Врачи уверяют, что полностью справиться с лихорадкой и болями удается на 10-12 день болезни. При этом у человека может сохраняться кашель, который, по мнению экспертов, уже не опасен для окружающих.

Если иммунитет зараженного человека ослаблен или у него имеются тяжелые сопутствующие заболевания, высока вероятность смертельного исхода. В группе риска старики, дети, люди, страдающие тяжелыми патологиями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, сахарным диабетом. Именно пневмония, развившаяся на фоне заражения коронавирусом 2019-nCoV, становится причиной смерти людей.

Самостоятельно диагностировать заражение 2019-nCoV невозможно.

Единственный способ выявить болезнь на ранней стадии – обратиться к врачу при появлении любого недомогания.

Даже незначительное повышение температуры и легкий кашель – тревожные симптомы. Врач назначит анализ крови или мочи на инфекции, что позволит установить точную причину патологических проявлений.

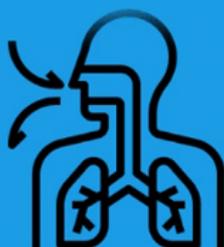
CORONAVIRUS

Первые симптомы коронавируса у человека

ЛИХОРАДКА



ЗАТРУДНЕННОЕ
ДЫХАНИЕ



КАШЕЛЬ



coronavirus-online.ru



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
немытыми руками



Чаще мойте руки



Пользуйтесь
дезинфицирующими
салфетками на спиртовой
основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в
период массовых
заболеваний



Ограничьте контакты с
заболевшими людьми



Влажная уборка дома
ежедневно



Пользуйтесь одноразовой
маской