

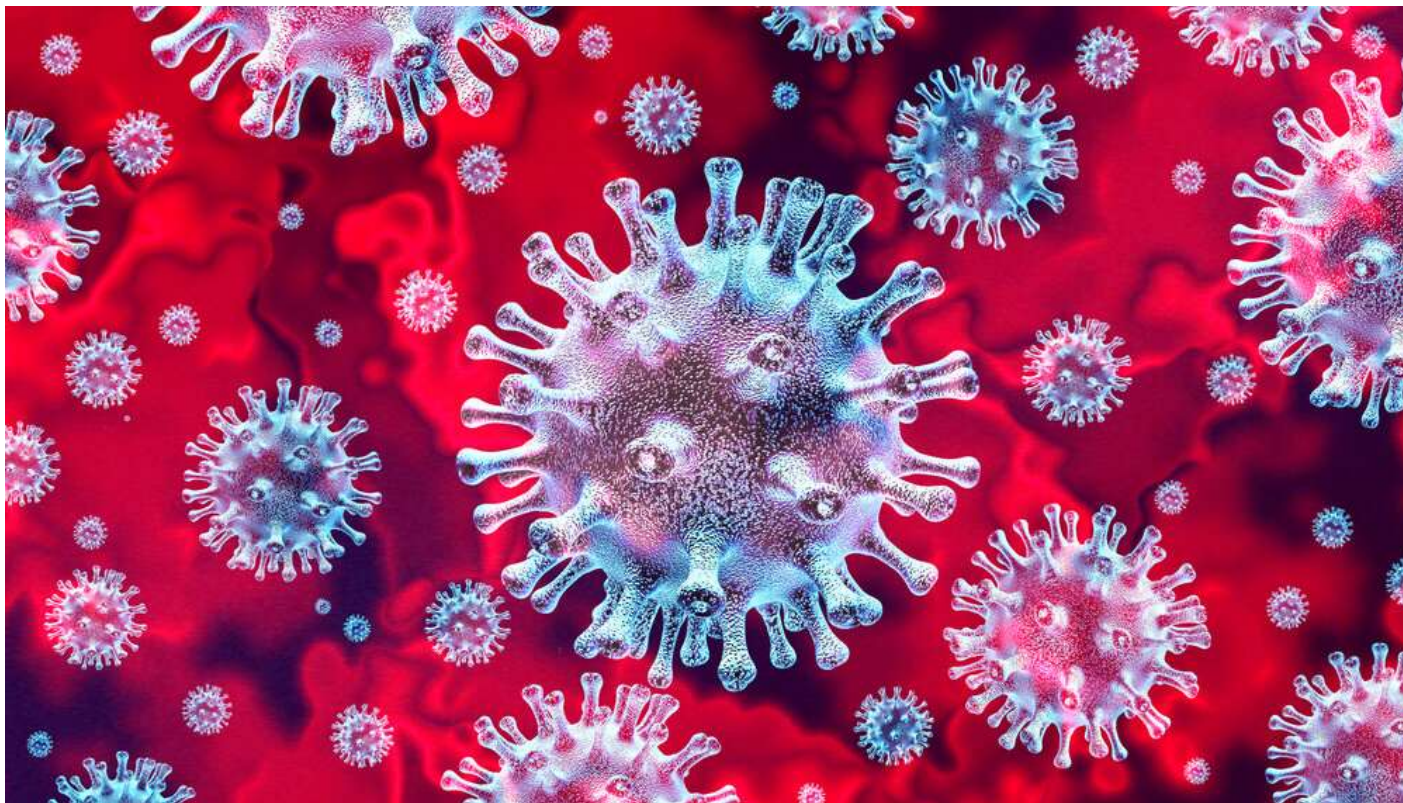
Коронавирус COVID-19: профилактика болезни.



Источник фото: <https://ru.interaztv.com/sites/default/files/4r5.jpg>

Во всех уголках земли сейчас говорят о коронавирусе. Кто-то скупает гречку и туалетную бумагу и готовится к апокалипсису, а кто-то считает, что поводов для волнения мало. К текущей ситуации можно относиться по-разному, однако отрицать наличие проблемы не будет никто. Мир меняется, но это не повод для паники. Мы решили разобраться, чем можно помочь себе и окружающим в это беспокойное время. О том, что такое коронавирус и как защититься от болезни читайте ниже.

Что такое коронавирус и COVID-19?



Источник фото:

https://yandex.ru/news/story/Glava_Minzdrava_rekomenduet_ne_vsem_proveryatsya_na_koronavirus--8bcee5ee38e4e8482c71e8b5923e6e94?lr=10740&lang=ru&stid=RYvJYV1zikVvPQ_3xRk3&persistent_id=89461210&rubric=society&from=index

Коронавирусы — семейство вирусов, оказывающих болезнетворное воздействие на человека и некоторых животных. Открытый в Ухане, Китай, новый коронавирус вызывает у части зараженных заболевание под названием COVID-19 с тяжелой симптоматикой.

Существуют более опасные вирусы, однако степень заразности (скорость распространения) коронавируса велика. Ранее о новом вирусе и болезни не было известно никому, поэтому сейчас ученые по всему миру ведут исследования и ищут способы защиты и лечения.

Симптомы коронавируса COVID-19

В подавляющем большинстве случаев эти симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ.

Основные симптомы



высокая температура
тела



кашель (сухой или
с небольшим
количеством мокроты)



одышка



ощущения сдавленности
в грудной клетке

Редкие симптомы



головная боль



кровохарканье



диарея



тошнота, рвота

Источник изображения: <https://стопкоронавирус.пф/#prevention>

Наиболее распространенные начальные симптомы COVID-19: повышенная температура тела, сухой кашель, утомляемость. У части зараженных также бывают боли, заложенность носа, насморк, фарингит и диарея. В некоторых случаях заражения не возникает болезненных симптомов. После начальных симптомов могут появиться дискомфорт в груди, лихорадка.

Важно отметить, что для большинства зараженных людей (как сообщает Всемирная Организация Здравоохранения, около 80%) болезнь заканчивается выздоровлением. В одном из пяти-шести случаев развивается тяжелая дыхательная симптоматика (пневмония, дыхательная недостаточность), требующая срочного медицинского вмешательства. В особой опасности находятся люди пожилого возраста, люди с респираторными заболеваниями, а также тяжелыми хроническими заболеваниями (диабет, артериальная гипертензия и другие) и пониженным иммунитетом.

Как передается вирус?

Чаще всего коронавирусом заражаются капельным путем. Это значит, что вирус попадает в организм вместе с мельчайшими каплями жидкости (слюны, мокроты) из дыхательных путей носителя. Остальные пути передачи COVID-19 (воздушный, от животных и другие) встречаются крайне редко по сравнению с капельным.

Заразиться можно и от того человека, который не проявляет симптомы заболевания, ведь они возникают не сразу и не у всех. Инкубационный период COVID-19 (отрезок времени между заражением и появлением клинических симптомов болезни) колеблется в пределах от 1 до 14 дней и чаще всего составляет 5 дней. Согласно данным последних исследований, вирус сохранять жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

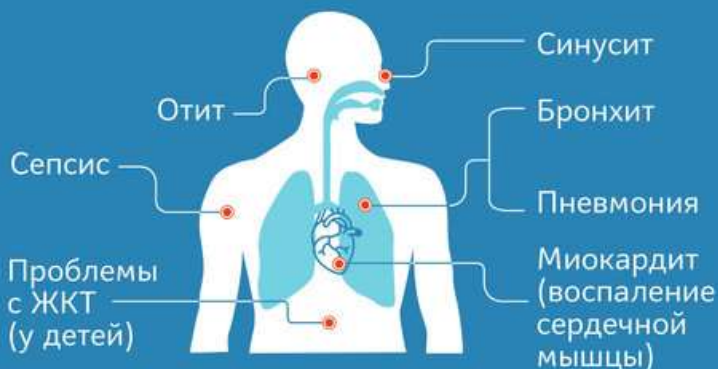


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Что можно сделать для профилактики?

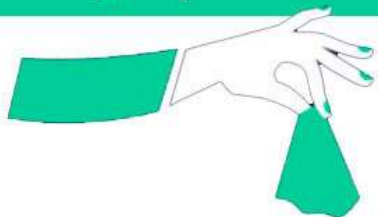
Именно потому, что вирус быстро распространяется при социальных контактах, следует позаботиться о своем и чужом здоровье. Важно и то, что коронавирусом можно заразиться, и то, что им можно заразить даже при отсутствии симптомов. Всемирные и российские организации, связанные со здравоохранением, настоятельно рекомендуют соблюдать адекватные меры профилактики распространения вируса.

Личная гигиена

ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ...

Одноразовый платок
стоит сразу выкинуть.

... в одноразовый платок



... в сгиб локтя

если нет салфетки,
то в сгиб локтя:
ткань остановит микробов
и они не разлетятся
по помещению

... в ладонь



самый опасный вариант.
С рук микробы передаются
на предметы и другим людям.
Если случилось чихнуть в руки,
то сразу продезинфицируйте их

GOROBZOR.RU

Источник изображения: <https://gorobzor.ru/content/uploads/source/3.gif?1580203583339>

Так как в первую очередь вирус передается капельным путем, нужно стараться не трогать грязными руками лицо — глаза, нос, рот наиболее уязвимы. Вообще руки желательно мыть чаще и тщательнее.

Ниже в этой статье рассказали о том, как делать это правильно 📌

Ищите подходящие для себя способы снизить количество прикосновений к своему лицу: можно нанести макияж, приклеить заметку на видное место, попросить близких обращать внимание на произвольные касания.

Недавно даже был создан сервис-тренажер, который помогает научиться реже трогать свое лицо. Воспользоваться им можно с помощью персонального компьютера, со смартфона зайти не получится. Тренажер так и называется — [donottouchyourface](#) (в переводе значит «не трогай свое лицо»). Если вы подносите руку к лицу, это считывается камерой, и система подает звуковой и визуальный сигнал.

Если у вас нет возможности вымыть руки, можно воспользоваться спиртовым дезинфектором (санитайзером), они продаются в аптеках. Если санитайзера у вас нет, воспользуйтесь нехитрыми советами о том, как сделать собственное средство. Например, можно смешать гель алоэ со спиртом в соотношении 40% к 60%. Или обрабатывать руки и поверхности Хлоргексидином. Сильными обеззараживающим и противовоспалительным эффектом обладает масло чайного дерева.

Гигиена общения

Для того, чтобы снизить риск заражения для себя и окружающих, откажитесь от не самого гигиеничного ритуала — приветствия с помощью рукопожатия. Также не стоит обниматься, целоваться при встрече с людьми, с которыми вы не проживаете в одном помещении. Обычный способ приветствия можно заменить: помахать знакомым рукой, кивнуть или сделать реверанс. Не бойтесь обидеть людей — объясните окружающим, что вы заботитесь о здоровье и благополучии.

Чихать и кашлять желательно не в ладонь или открытый воздух, а в платок или сгиб локтя. Платок после этого нужно постирать или выкинуть.

Защитные маски

Защитные медицинские маски сейчас — самый популярный товар. Здоровые люди покупают их в таком количестве, что порой масок не хватает больным. А ведь в первую очередь маски нужны в особых случаях:

- если у вас есть симптомы респираторных заболеваний (чтобы не заразить других людей);
- при контакте с людьми, у которых подозревается наличие коронавируса или есть симптомы любого респираторного заболевания (чтобы не заразиться);
- в местах массового скопления людей, в поездках;
- если вы вынуждены контактировать с большим количеством людей.

Маски действительно могут пропустить бактерии и вирусы, но они хорошо задерживают содержащиеся в них капли жидкости. Так как коронавирус распространяется преимущественно капельным путем (когда зараженный чихает, кашляет, сплевывает), маски действительно могут помочь. Постарайтесь адекватно оценить необходимость использования масок, не носите их без причины, например, если вы одни дома. Не забывайте вовремя менять маску, надевать ее чистыми руками и мыть руки после утилизации.

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

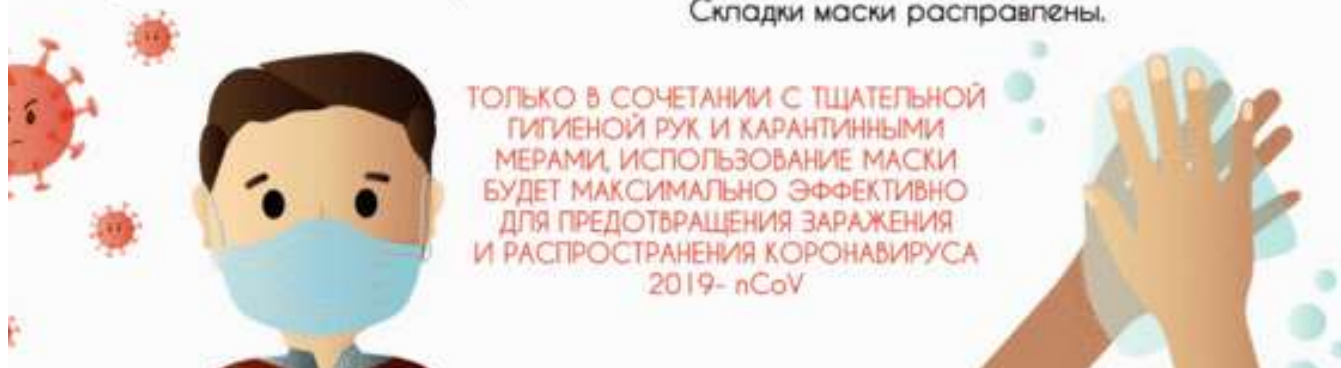
повторно использовать маску

КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (пихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

Складки маски расправлены.



Источник изображения:

https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566

Карантин и самоизоляция

В некоторых странах с большим числом заразившихся введен карантин. Люди должны по возможности находиться дома и выходить только в аптеку или магазин.

На данный момент в России карантин не введен официально для всех. Чаще его назначают медики для людей с симптомами и тех, кто недавно побывал за рубежом. Тем не менее, если у вас есть возможность работать из дома, тем самым сократить время общения с другими людьми и пребывания в общественных местах, не будет лишним это сделать. Некоторые по собственному желанию изолируются от общества, чтобы снизить риск заражения для себя и окружающих, пока ситуация не урегулируется.

Жителям и гостям Петербурга напоминаем, что проведение мероприятий с числом участников более 50 человек не допускаются. Об этом 18 марта 2020 года сообщило правительство Санкт-Петербурга: внесены изменения в постановление «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19».

Информированность

Информированность сейчас важна как никогда. Для того, чтобы избежать лишней паники, и при этом соблюдать необходимые меры предосторожности, периодически следите за распространением вируса. Это поможет узнать, насколько безопасен сейчас ваш район или то место, куда вы собираетесь направиться. Возможно, поездку придется отменить.

Карты распространения вируса с актуальной информацией предлагают, например, [Яндекс.Карты](#).

Подтвержденные новости, рекомендации и другую полезную информацию вы найдете на сайте [Всемирной Организации Здравоохранения](#) (ВОЗ).

Все о симптомах, профилактике и статистике можно найти на этом [сайте](#).

На сайте [Роспотребнадзора](#) публикуется информация о случаях заболевания.

Номер единой горячей линии: 8 (800) 2000 112.

Не окружайте себя слишком большим количеством информационного шума о коронавирусе. Паника только усугубит ситуацию. Для того, чтобы иметь целостную картину происходящего, обратите внимание на статистику о количестве выздоровевших пациентов, а не только о тех, кто заболел.

Как правильно мыть руки?



Источник изображения: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsovkusom.ru%2Fkak-pravilno-myt-ruki%2F&psig=AOvVaw0nTr7TZKxeSdavf2r_eGIf&ust=1584631995705000&source=images&cd=vfe&ved=0CAQQjB1qFwoTCJJA8caspOgCFQAAAAAdAAAAABAD

Когда нужно мыть руки:

- после соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах;
- до и после еды;
- после контакта с больным человеком;
- после чихания, кашля и сморкания;
- до и после посещения уборной;
- после контакта с мусором;
- после контакта с животными.

Как правильно мыть руки:

1. Смочить руки проточной водой и подержать под ней несколько секунд.
2. Нанести мыло, взбить его в пену с обеих сторон ладоней.
3. Тщательно промыть с мылом кожу между пальцами и под ногтями.
4. Растирать пену в течение 20 секунд.
5. Смыть пену проточной водой.
6. Вытереть руки. В общественных местах пользоваться одноразовыми салфетками. Не использовать сушилку для рук. Полотенце желательно менять раз в 1-2 дня и держать в сухом состоянии.
7. Закрыть кран, не касаясь его голыми руками.

Не забывайте также обрабатывать вещи и поверхности, которых вы часто касаетесь: клавиши ноутбука, телефон, ключи, дверные ручки и краны.

7 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)



Источник изображений: <https://стопкоронавирус.пф/#prevention>

Во времена всеобщей паники как никогда важно сохранять спокойствие. Даже в непривычной ситуации можно найти плюсы: возможно, сейчас самое время взяться за давно отложенные дела и попробовать новые способы общения с друзьями и коллегами. Обязательно поговорите о вирусе со своими пожилыми родственниками: их нужно проинформировать, успокоить, рассказать о способах защиты, помочь с покупками.

Делайте то, что можете, для профилактики заболевания. Тщательно мойте руки и не трогайте лицо, на время ограничьте количество социальных контактов, следите за ситуацией. Этих нехитрых мер будет достаточно для того, чтобы значительно снизить риск заражения.

Предлагаем также ознакомиться с ответом на вопрос [«Что делать, если заболели коронавирусом?»](#)

<https://zen.yandex.ru/media/id/5e3c1781752afd17000a8f8e/zabolel-koronavirusom-kuda-bejat-i-chto-delat-5e73943312c6f57a4c0ab071>

Желаем вам и вашим близким спокойствия и благополучия!