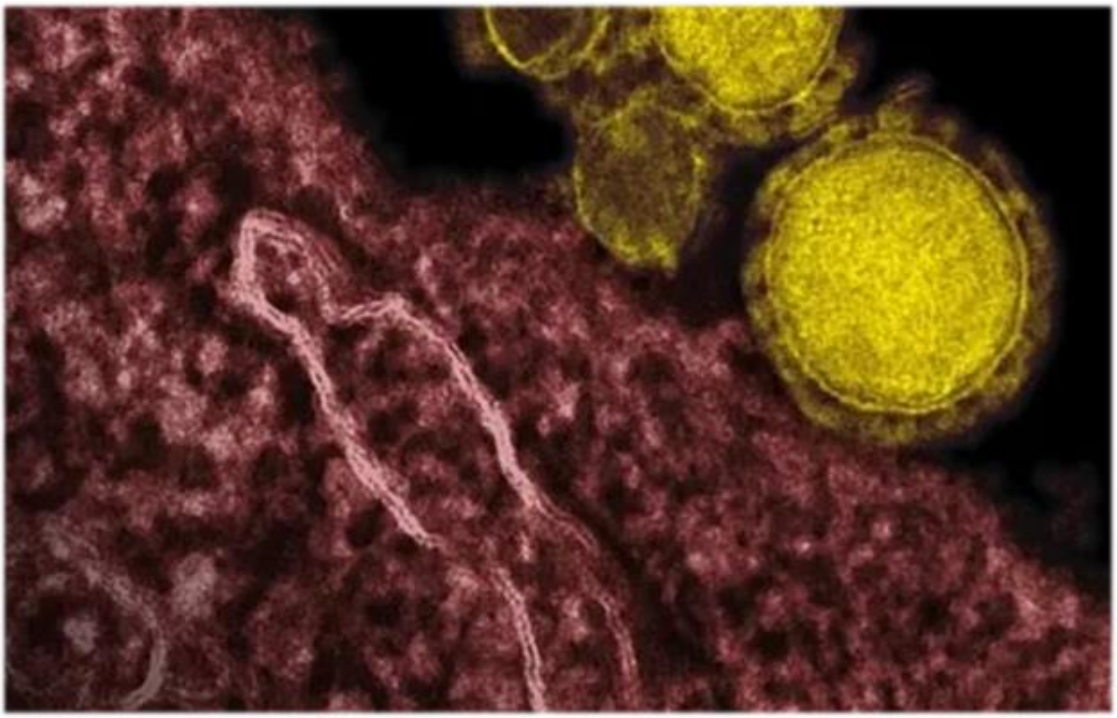
Как защититься от коронавируса 2019-nCoV

Известно, что на 28.01.2020 уже 6057 человека инфицированы и зарегистрировано не менее 130 смертельных случаев.

Большая часть случаев заболеваний зафиксированы в Китае, но на 29.01.2020 подтверждены завозные случаи заболевания более чем в 15 странах, включая Францию, Германию, Австралию и США. Вторичного распространения инфекции в этих странах не отмечается.



Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости

Затруднённое дыхание

Высокая температура

Кашель и / или боль в горле

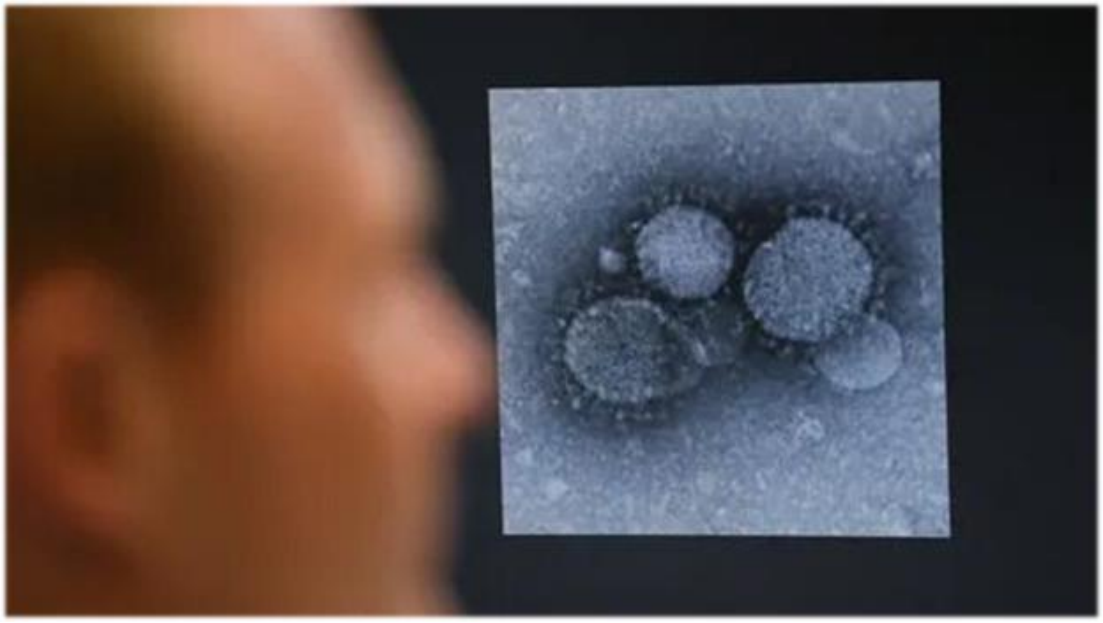
Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если хотя бы на один из этих вопросов ответ положительный - к симптомам следует отнестись максимально серьезно.



Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через мельчайшие капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, вирус может распространяться через контакт с загрязненными такими каплями поверхности и предметы. Заражение происходит, когда человек касается загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, для снижения риска заражения, — это поддерживать чистоту рук, и использовать одноразовую медицинскую маску.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе после посещения людных мест, общественного транспорта, перед едой.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются подавляющим большинством в среднем 15 раз в час).

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах, в общественном транспорте.

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 её после использования.

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

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

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

Правильно используйте одноразовую медицинскую маску.

Маска действительно снижает риск заражения, только когда используется правильно.

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её так, чтобы уменьшить зазоры 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- немедленно наденьте новую чистую и сухую маску.

4. Не используйте повторно использованную маску. Выбрасывайте маску после каждого использования.

Что можно сделать дома.

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они чаще и ближе контактируют друг с другом, и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Расскажите детям, как распространяются микробы, и о том, почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого члена семьи есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте дом.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

Не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса- так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии- лечение будет направлено на поддержание функции лёгких.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении, распространённом комиссией по здравоохранению города Ухань, говорится, что в основном заболели люди старше 50-ти лет.

Однако, как и в случае других вирусных респираторных заболеваний, люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Есть ли вакцина против нового коронавируса?

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран уже ведутся работы по её созданию.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут вызывать сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Новый коронавирус страшнее прошлых эпидемий?

Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 - остаётся самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь земной шар в 1918 году и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов человек.

Вспышка свиного гриппа 2009 года, унесла жизни 575,400 человек.

Азиатский грипп в 1957 году, привёл к гибели примерно двух миллионов человек, а гонконгский грипп 11 лет спустя унёс один миллион человек.

Так, вспышка заболевания, получившего название тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС), возбудителем которой был коронавирус SARS-CoV распространилась в 2002 году на 27 стран, заразив около 8437 человек и приведя к смерти 830 человек.

В 2012 году вирус MERS-CoV, возбудитель ближневосточного респираторного синдрома, вызвал 1154 подтвержденных случаев заболевания, и унес жизни 431 человека.

Коронавирус 2019 nCoV - поможет маска!

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального риска завоза и распространения на территории Российской Федерации нового коронавируса 2019 - nCoV, напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 - nCoV передаётся от человека к человекупри близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Носите маску, когда находитесь в людных местах.

Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаше.

Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.

После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

Памятка

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ 2019 – nCoV

- НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК
- ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА
- ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ
- 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
- НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО
- ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ
- ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019 – nCoV
- МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ – ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ВАКЦИНАЦИЕЙ, ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУКИ КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ