**Памятка о мерах по профилактике коронавируса**

[](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/03/covid19.png)

**Инструкция по профилактике новой коронавирусной инфекции для пациентов**

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

* высокая температура тела
* головная боль
* слабость
* кашель
* затрудненное дыхание
* боли в мышцах
* тошнота
* рвота
* диарея

**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)

**5 ПРАВИЛ при подозрении на коронавирусную инфекцию:**

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите  
врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за  
последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте  
рекомендациям врача.  
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.  
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком,  
прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.  
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.  
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

**Наденьте маску — защитите себя от гриппа и ОРВИ**

В преддверии сезонного подъёма заболеваемости гриппом и другими респираторными вирусными инфекциями Роспотребнадзор напоминает о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.  
Вирусы гриппа передаются от человека к человеку преимущественно воздушно капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей людей, которые находятся рядом с вирусовыделителем. 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 больным гриппом членом семьи.  
Если у вас имеются признаки респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания. Носите маску, когда находитесь в людных местах, во время сезонного подъёма заболеваемости гриппом. Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.  
Меняйте маску каждые 3 часа или чаще. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую. После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.  
Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании — безопасный и эффективный метод профилактики заболевания и предотвращения распространения гриппа.

**В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации необходимо соблюдать меры предосторожности:**

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**  
  
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.  
Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.  
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**  
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.  
  
 **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**  
  
Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

— при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

— при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;  
— при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;  
— при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.  
  
**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску — непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

— маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

— старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

— влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

— не используйте вторично одноразовую маску;

— использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.  
Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

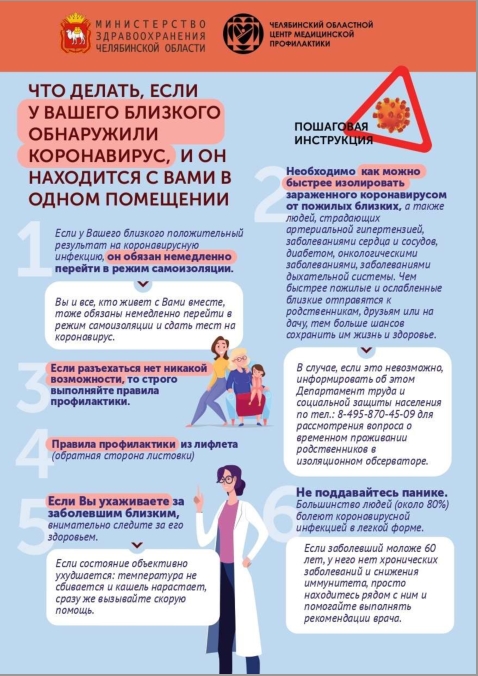
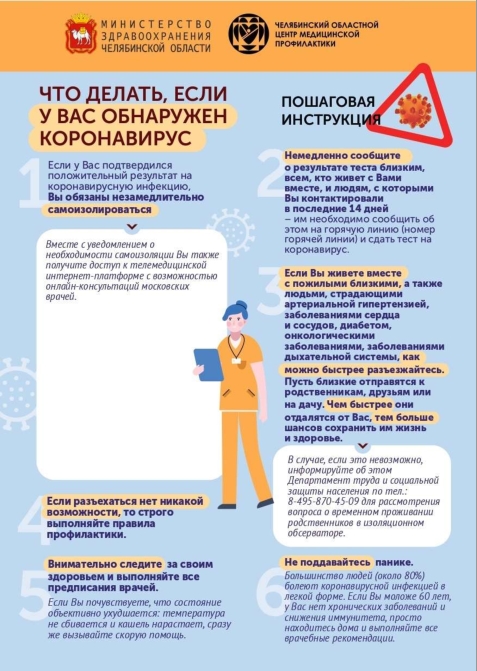
Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  
Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.  
  
**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.  
Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.  
Часто проветривайте помещение.  
Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.  
Часто мойте руки с мылом.  
Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).  
Ухаживать за больным должен только один член семьи.

* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/Screenshot_11.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/Screenshot_12.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/Screenshot_13.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/Screenshot_14.jpg)

**Правила дезинфекции мобильных устройств:**

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

**Почему это происходит? Есть несколько основных причин:**

— мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;

— мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;

— многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;

— многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

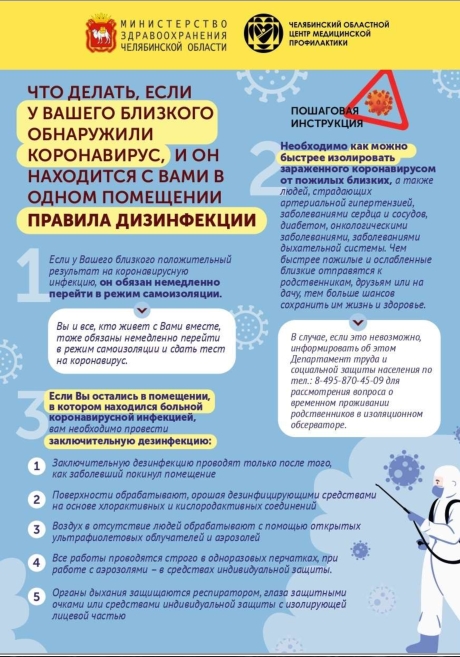
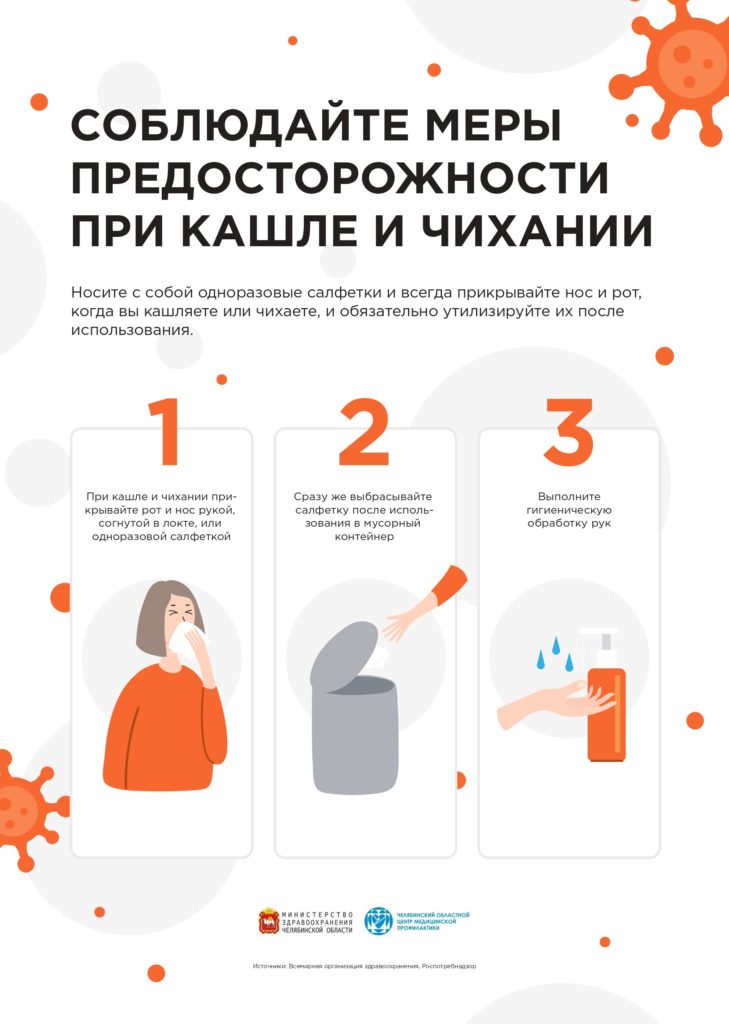
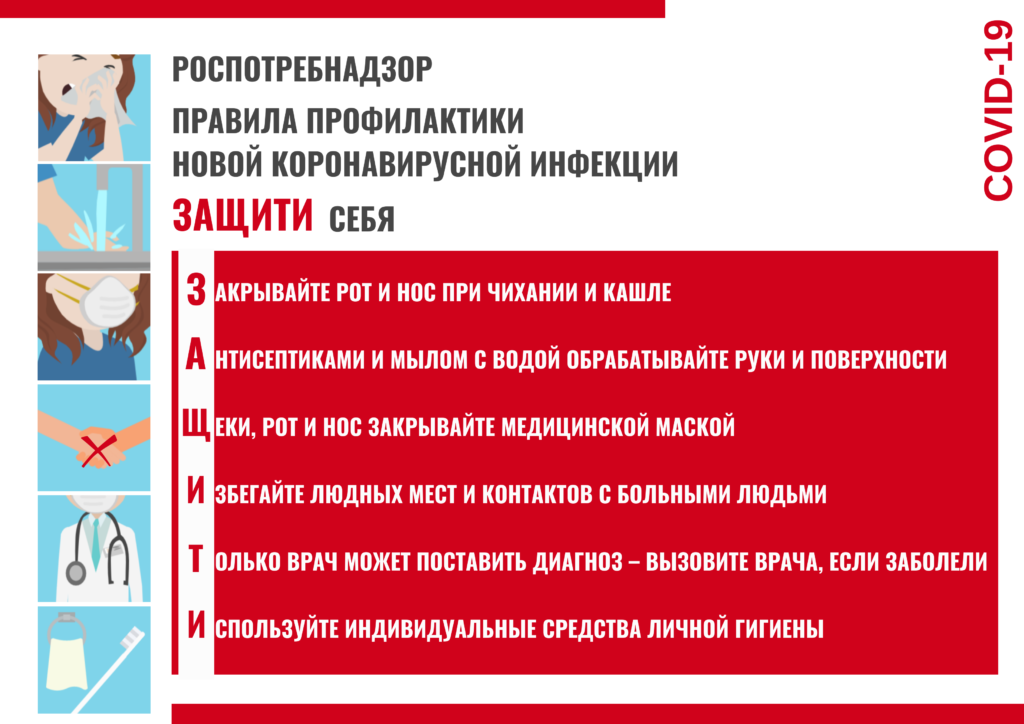
**Как избежать инфекции?**

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/02/koronavirus.png)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/Screenshot_9.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/Screenshot_10.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9_page-0001-scaled.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8_page-0001.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/04/%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%8B-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D0%B5_page-0001.jpg)
* [](http://gkb2-74.ru/wp-content/uploads/2020/03/1.png)

**Стандартные рекомендации ВОЗ для широких слоев населения для снижения риска коронавирусной инфекции:**

* Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;
* При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой — сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;
* Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
* Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;
* При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;
* Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.