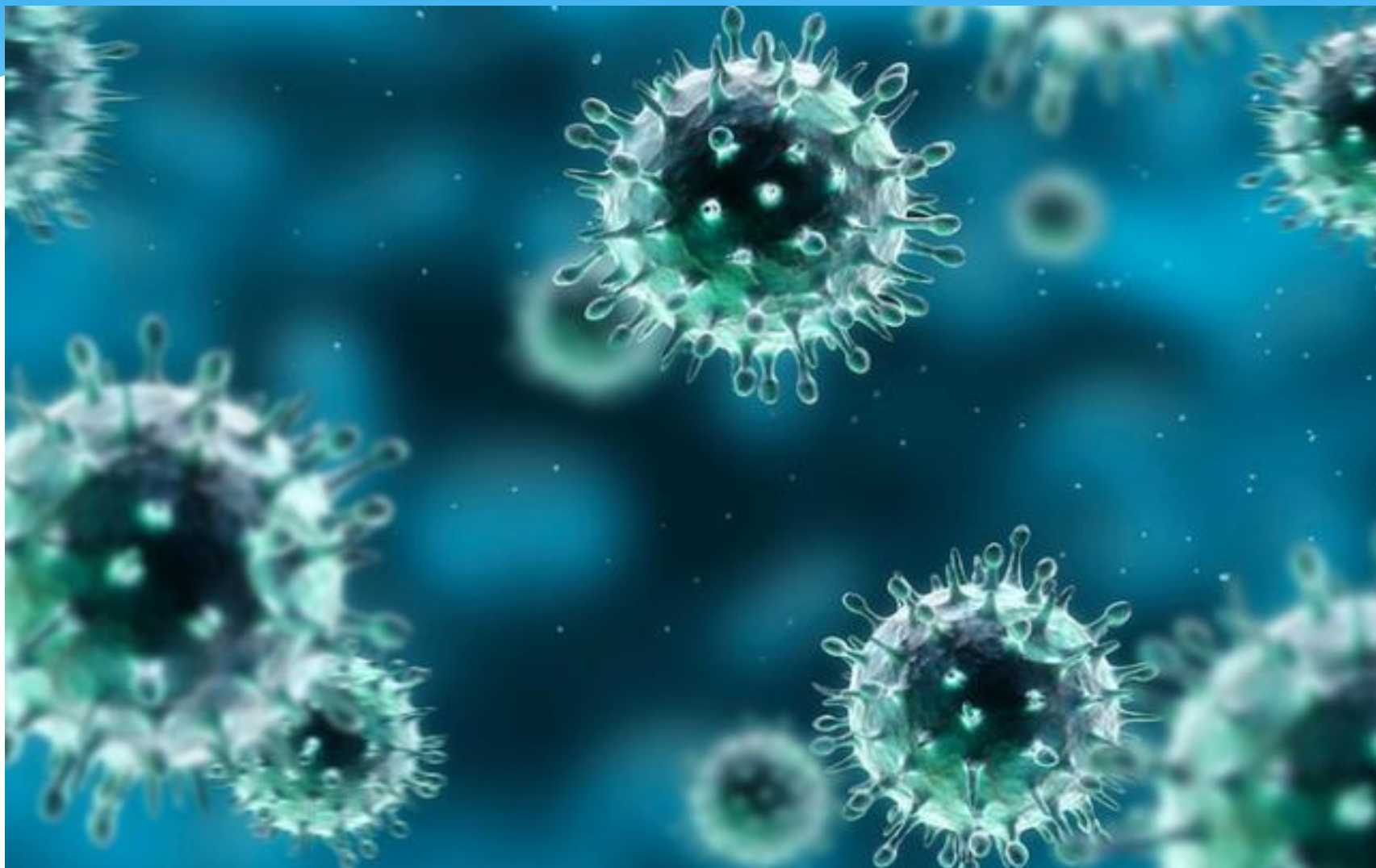


Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Коронавирус под микроскопом



- * Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.
- * Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

* 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.

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

* 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.



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС

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 повторно 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.



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

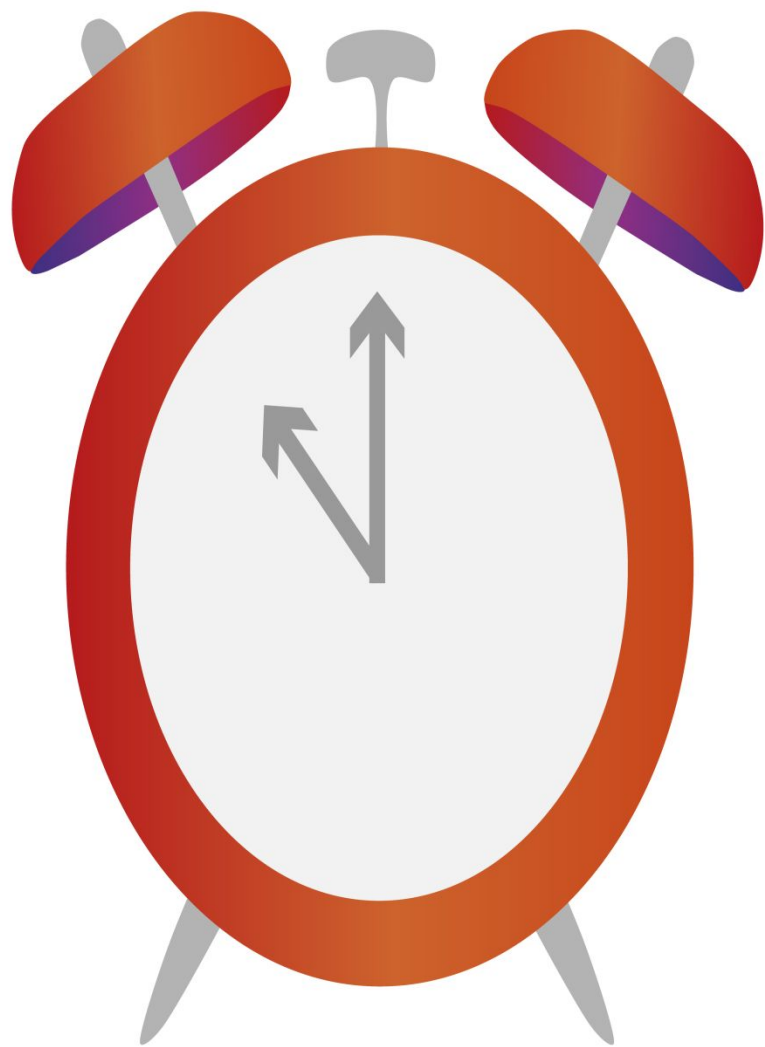
#НАДЕНЬ
МАСКУ!

* 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.

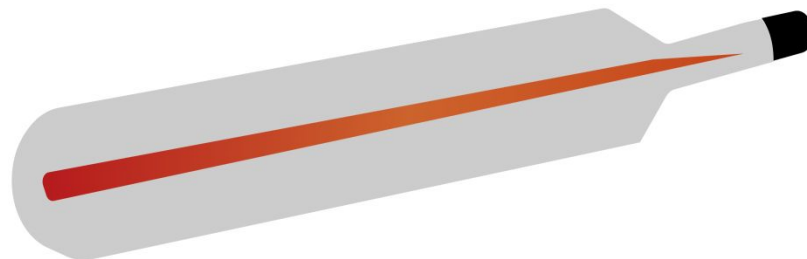
* **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

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



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



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.

Эпидемиологические и клинические характеристики о коронавирусе

- * **Возбудитель** – новый коронавирус **SARS-CoV-2** (название присвоено Международным комитетом по таксономии вирусов 11.02.20). Природный резервуар неизвестен; вероятно, дикие животные (предполагаются летучие мыши). **Источник инфекции** - больной человек.
- * **Механизмы, пути и факторы передачи** – основной механизм – аспирационный (воздушно-капельный или воздушно-пылевой путь передачи). Реализуется несколько механизмов передачи: аэрогенный механизм (воздушно-капельный, воздушно-пылевой пути передачи); фекально-оральный механизм; контактный механизм передачи. Существует потенциальный риск передачи инфекции коронавируса нового типа от матери к ребенку.
- * Вирус способен сохранять жизнеспособность на поверхностях в течение нескольких часов, а при температуре 20°C и влажности 40-50% до 5 дней (материалы пресс-конференции правительства провинции Хубей от 03.02.20).

ЛЕЧЕНИЕ

по рекомендациям из официального сайта
Роспотребнадзора

- * Этиотропная терапия – отсутствует, используются симптоматическая терапия и препараты против РНК-содержащих вирусов.
- * Изучаются возможности применения противовирусных средств широкого действия, среди которых **Ремдесивир, ингибиторы РНК-полимеразы, Лопинавир и Ритонавир и Интерферон бета.**
- * Министерство здравоохранения РФ в качестве этиотропной терапии рекомендовало использовать препараты: **рибавирин, рекомбинантный интерферон бета-1b и лопинавир/ритонавир.**

Распространение нового коронавируса из Китая

Количество подтвержденных случаев заражения вирусом 2019-nCoV
Данные на 5 февраля



Эпидемиологическая обстановка и распространение COVID-19 в мире по состоянию на 08.00 (МСК) от 16.03.2020 г.

	Всего случаев	Прирост за сутки, случаев	Прирост за сутки, %	Летальных случаев	Прирост за сутки, случаев	Летальность, %
Китай	81077	29	0,04%	3218	14	4,0%
Вне Китая	89204	13721	18,2%	3271	639	3,7%
Итого в мире	170281	13750	8,8%	6489	653	3,8%

Эпидемиологическая обстановка и распространение COVID-19 в мире по состоянию на 08.00 (МСК) от 16.03.2020 г.

За последние сутки стало впервые известно о зарегистрированных случаях:

- в Экваториальной Гвинее (1; из Испании),
- Гвинейской Республике (1; из Европы),
- Узбекистане (1; из Франции),
- Республике Конго (1; из Франции),
- Центральной Африканской Республике (1; из Италии).

Будьте здоровы!

