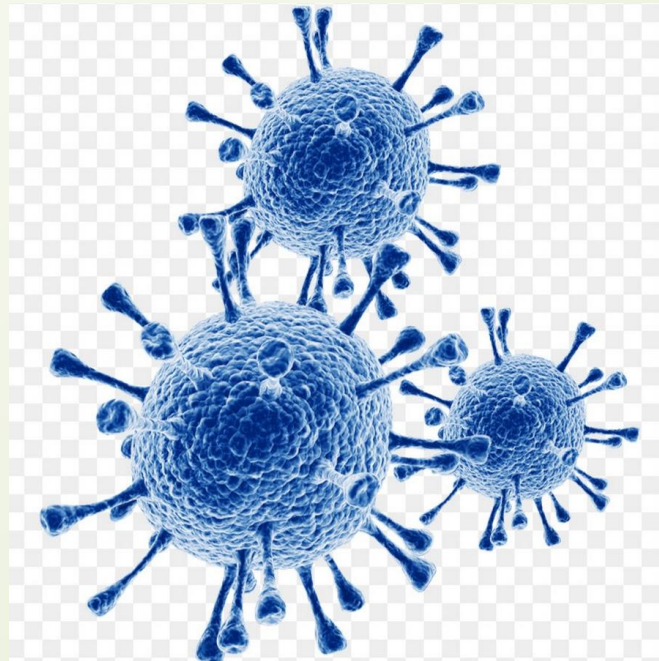


Осторожно!!! Коронавирус: Covid-19



Классный руководитель
Ключникова Ольга Сергеевна

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.






Немного истории о возникновении коронавируса

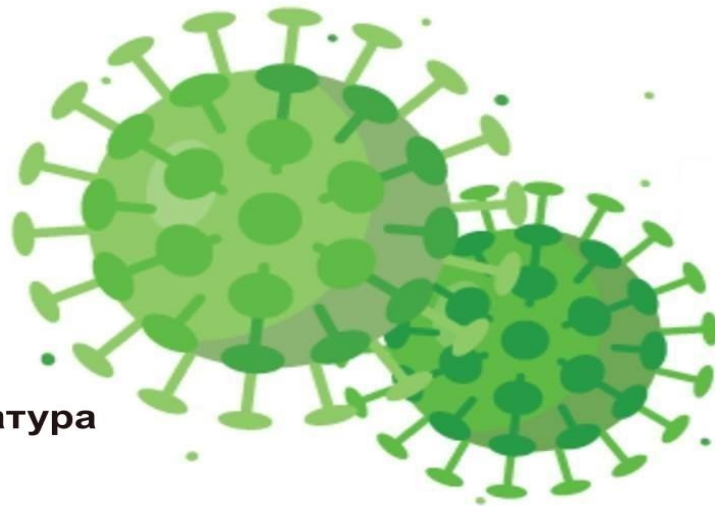
Впервые вирус был обнаружен в городе Ухань. Это достаточно крупный город с населением около 11 миллионов человек. В городе применяют серьезные карантинные меры.

Вирус активничает преимущественно в Китае. При этом болеют люди любого возраста. Его выделили у больных и полностью расшифровали, определив, что он относится к коронавирусам, ранее не заражавшим людей. Источником болезни стали больные животные (по мнению большинства ученых – летучие мыши: вирус совпадает на 90% и мог мутировать, что привело к заражению человека) и путь передачи сначала был от животного к человеку, но вирус вскоре преодолел барьер и стал распространяться от заболевшего человека к здоровому. Этот путь и является основным на данный момент. Его дом-тело человека: здесь он размножается и вызывает болезнь. Его цель- пробраться внутрь человека. Это называется заражение. Глаза, нос и рот- двери, через которые он может войти.

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Симптомы

-  высокая температура
-  кашель
-  затрудненное дыхание
-  боль в мышцах
-  ощущение усталости



Путь передачи
воздушно-капельный

2–14 дней
инкубационный период



ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

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

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



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.

Как передаётся коронавирус?



Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Передача коронавируса в общественных местах

Коронавирус 2019-nCoV передается воздушно-капельным путем



Избегайте трогать руками



Сушилки для рук



Поручни в общественном транспорте



Дверные ручки



Спортивные снаряды в тренажерных залах



Банкоматы



Необходимо дезинфицировать



Экраны смартфонов



Пульты



Клавиатуры компьютеров




Домашние животные не являются переносчиками 2019-nCoV

Как защитить себя от заражения?

- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Он очень не любит мыло.
- Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Всегда мойте руки перед едой.

Как защитить себя от заражения?

- ❑ Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах.
- ❑ 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, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.




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 спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (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.

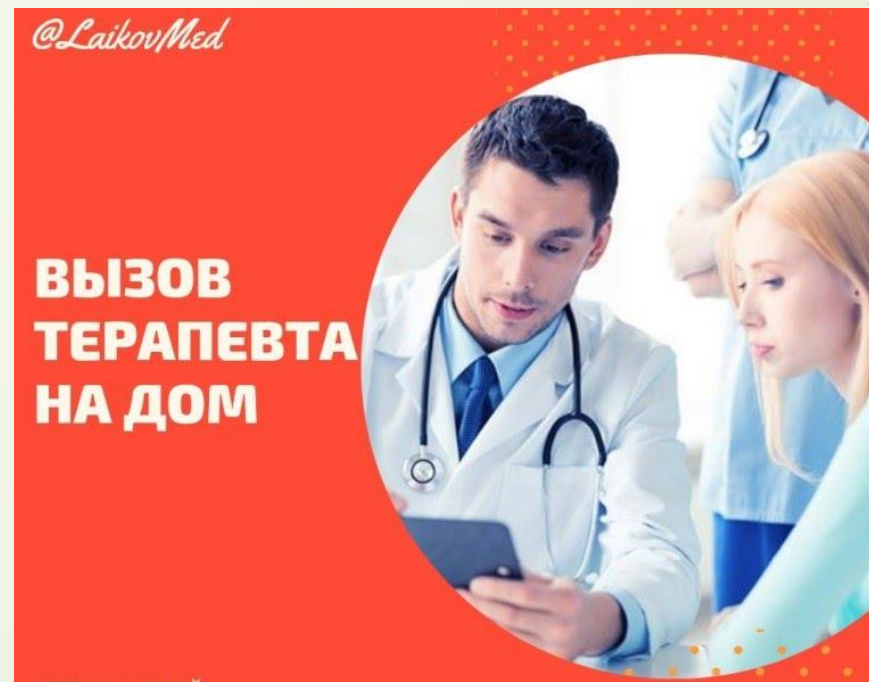
ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- 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, КОРОНОВИРУСНОЙ



- ❑ Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- ❑ Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это не возможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно с детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- 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.
- Врачи и ученые уже работают над созданием вакцины, чтобы больше никто не заболел.



Будьте здоровы!
Оставайтесь дома ради себя и своих близких!