

**«Как защититься от  
коронавируса 2019- nCoV »**

**COVID-19** – инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавирусов, которым человек предположительно заразился от животных.

- Точный источник заражения пока не установлен.
- Максимально широкое распространение вирус получил на территории Китайской Народной Республики (КНР).
- Завозные случаи заболевания COVID-19 зарегистрированы более чем в 70 странах мира, большинство из которых были связаны с поездками в КНР, а с конца февраля 2020 г. – с поездками в Италию, Южную Корею, Иран.

- Первые случаи заболевания могли быть связаны с посещением рынка морепродуктов в г. Ухань (провинция Хубэй), на котором продавались домашняя птица, змеи, летучие мыши и другие животные.
- В настоящее время основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.

# Передача инфекции :

- воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),
- воздушно-пылевой
- контактный путь



# Факторы передачи :

- воздух,
- пищевые продукты
- предметы обихода

# КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток. Для COVID-19 характерно наличие клинических симптомов острой респираторной вирусной инфекции:
  - -повышение температуры тела
  - -кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
  - -одышка
  - -миалгии и утомляемость
  - -ощущение заложенности в грудной клетке



- Также установлено, что среди первых симптомов могут быть миалгия, спутанность сознания, головные боли, кровохарканье, диарея, тошнота, рвота, сердцебиение.
- Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться и при отсутствии повышения температуры тела.

# Кто в группе риска?

- В основном заболели люди старше 50-ти лет.
- Люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни - в зоне риска.



# Как защитить себя и окружающих?

- Воздержаться от посещения торговых центров, спортивных мероприятий, транспорта в час пик
- Использовать одноразовую медицинскую маску или респиратор в общественных местах, меняя каждые 2-3 часа
- Избегать близких контактов и не находиться в одном помещении с людьми, у которых явные признаки простуды-насморк, чихание, кашель
- Мыть руки с мылом каждый раз, как вернулись с улицы домой, а также после контактов с посторонними людьми

- Дезинфицировать смартфоны, планшеты и другие гаджеты, а также оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь
- Ограничить по возможности тесные объятия и рукопожатия
- Пользоваться исключительно индивидуальными полотенцами, зубными щетками и другими предметами личной гигиены.
- Обеспечить в помещении влажную уборку

- При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения — сообщите об этом врачу.
- Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
- Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.

# Может ли человек заразиться COVID-19 от животного?

- Возможный источник 2019-nCoV среди животных пока не установлен.
- В качестве мер предосторожности, следует избегать непосредственного контакта с животными в общественных местах, а также касания поверхностей, с которыми соприкасаются животные.
- При работе с сырым мясом, молоком, органами животных следует проявлять осторожность во избежание перекрестного загрязнения других продуктов, не прошедших термическую обработку, и, кроме того, следует воздерживаться от употребления сырых или полусырых продуктов животного происхождения.

# от человека, у которого не наблюдается никаких симптомов?

- Согласно актуальным данным ВОЗ риск заражения от человека, не имеющего никаких симптомов, крайне низок, поскольку зараженный должен выделять достаточное количество вируса со слюной и мокротой.
- С другой стороны, у многих людей симптомы COVID-19 бывают выражены очень слабо, особенно вначале заболевания. Поэтому, риск передачи COVID-19 от человека, который не чувствует себя больным и имеет только слабый кашель, существует.

# Сколько дней болеют коронавирусом?

- В случае неосложненного течения заболевание может длиться до 14 дней, при осложнениях — до 8 недель.



# Где можно сдать анализ на коронавирус?



- На сегодняшний день **самостоятельная сдача анализов на коронавирус не предусмотрена.**

Обследование на COVID-19 назначается медицинскими работниками по показаниям:

- Лихорадка или признаки поражения нижних дыхательных путей (в том числе кашель, одышка) + контакт с больным с лабораторно подтвержденной 2019-nCoV-инфекцией в течение 14 дней до появления симптомов.
- Лихорадка и признаки поражения нижних дыхательных путей — в том числе кашля, одышки + история путешествия в страны с напряженной эпидемической обстановкой (список меняется в зависимости от ситуации) в течение 14 дней до появления симптомов.
- Лихорадка и признаки поражения нижних дыхательных путей (в том числе кашля и одышки), требующие госпитализации + история путешествия в страны с напряженной эпидемической обстановкой (список меняется в зависимости от ситуации) в течение 14 дней до появления симптомов.

# Можно ли заболеть повторно?

- На сегодняшний день очень мало накопленных данных о том, как долго сохраняется иммунитет после перенесенной COVID-19, но подтвержденных случаев повторного заражения в рамках текущей эпидемии пока нет.
- Поскольку заболевание может длиться несколько недель — это может создать ложное впечатление, что человек заразился повторно. Но это лишь продолжительное течение того же заболевания.



# Есть ли лечение COVID-19?

- Пока специфических препаратов от коронавируса нет, и лечение заключается в поддерживающей терапии, назначенной по состоянию пациента. Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.

# Безопасно ли получать посылки из Китая?

- Если носитель вируса во время кашля выделит вирус в качестве аэрозоля на предмет и он будет после этого герметично упакован в посылку, то время жизни вируса может быть в самых благоприятных условиях [до 48 часов](#).
- Однако время доставки посылок по международной почте намного больше, поэтому [ВОЗ](#) Однако время доставки посылок по международной почте намного больше, поэтому ВОЗ и [Роспотребнадзор](#) считают, что посылки из КНР полностью безопасны вне зависимости от того, имелся с ними контакт инфицированных коронавирусом лиц или нет.

# Вы вернулись из-за рубежа ваши действия

- Самоизоляция
- Сообщить на горячую линию 8-800-100-24-47 следующие данные: страна пребывания, дата пребывания, сведения о месте регистрации и месте фактического пребывания
- В случае ухудшения самочувствия позвонить в поликлинику по месту жительства и вызвать врача на дом

Спасибо за внимание

