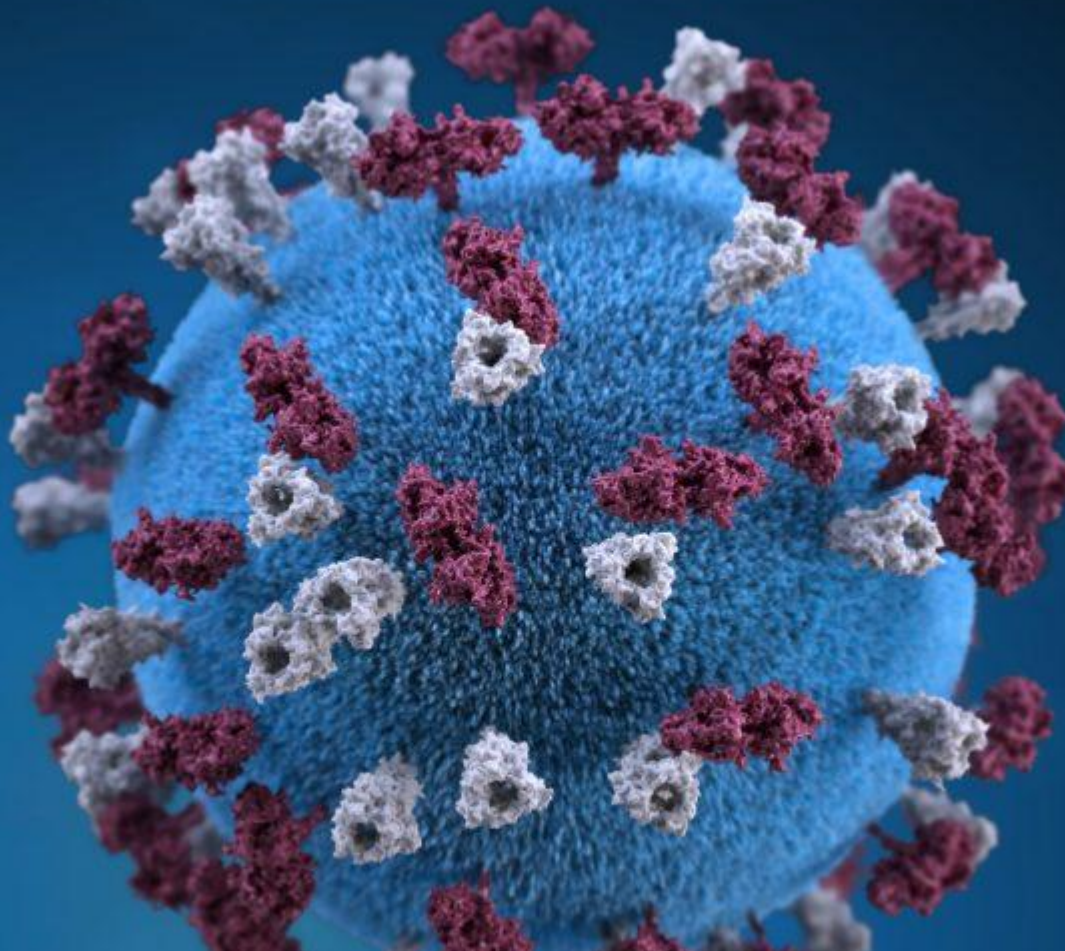


ВНИМАНИЕ!!!





Коронавирус
COVID-19

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые могут вызывать заболевание у человека или животных. Известно, что некоторые коронавирусы способны вызывать у человека респираторные инфекции от обычной простуды до более серьезных патологических состояний, таких как ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). Последний из открытых коронавирусов вызывает заболевание, получившее название **COVID-19**.

ЧТО ТАКОЕ COVID-19?

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из открытых вирусов семейства коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане, Китай, в декабре 2019 г. о новом вирусе и вызываемом им заболевании известно не было. Сегодня вспышка COVID-19 переросла в пандемию, охватившую многие страны мира.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ COVID-19?

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К более редким симптомам относятся боли в суставах и мышцах, заложенность носа, головная боль, конъюнктивит, боль в горле, диарея, потеря вкусовых ощущений или обоняния, сыпь и изменение цвета кожи на пальцах рук и ног. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер. У некоторых инфицированных лиц болезнь сопровождается очень легкими

Дыхательные пути

Верхние дыхательные пути

Носовая полость

Глотка

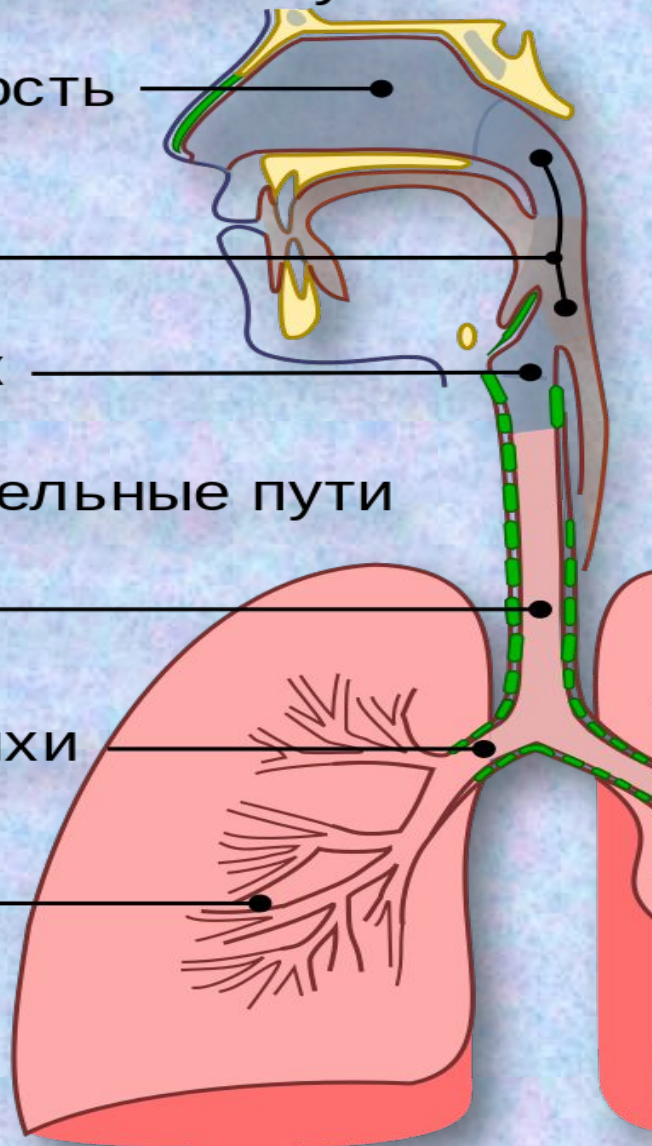
Надгортанник

Нижние дыхательные пути

Трахея

Главные бронхи

Лёгкие



КАКОВЫ СИМПТОМЫ У ДЕТЕЙ?

Малыши первых трех лет жизни нередко страдают диареей, срыгиванием или рвотой, болями в горле, сухим кашлем. У детей более старшего возраста коронавирус нередко начинается с температуры. Она может подниматься до 38,0–38,5 °С, но никогда не превышает 39 °С.

Другие симптомы при коронавирусе у детей:

- расстройство стула;
- тошнота, рвота;
- дискомфорт в животе;
- озноб, головокружение, потливость;
- сухой кашель, саднение в горле;
- боль в мышцах.

При тяжелом течении заболевания наблюдаются одышка, ощущение сдавленности в верхней части грудной клетки. Кашель усиливается к вечеру и особенно сильно донимает ночью. У подростков развитие COVID-19 больше напоминает клиническую картину взрослых.

Обманчивая легкость

Как напоминают врачи, инфекция может протекать тяжело при сопутствующих болезнях. Это касается не только взрослых, но и детей. В том числе из-за коронавируса могут обостряться хронические состояния. Но не стоит расслабляться даже родителям абсолютно здоровых детей, в особенности тем, чьи дети находятся в подростковом возрасте. У взрослых, заболевших коронавирусом, высокая изматывающая температура редко бывает короче 10-14 дней, а сама госпитализация продолжается много дольше. Дети редко болеют дольше 5-7 дней, но необходимо понимать, что COVID-19 может сочетаться с вирусами гриппа, респираторно-синцитиальной инфекцией, а также бактериальными возбудителями, например пневмококком, которые отягощают воспалительный процесс дыхательных путей.

Дела семейные

Специалисты не исключают, что дети могут заразиться алиментарным путем, при попадании вируса в пищеварительный тракт.

На клетках кишечника тоже есть рецепторы для восприятия вирусов. Они присутствуют и у взрослых, но, судя по статистике, поражение желудочно-кишечного тракта у детей встречается чаще. Кроме того, вирус в кишечнике сохраняется дольше, его определяют тестами в фекалиях даже тогда, когда в дыхательных путях его уже нет. И, теоретически, все это время человек может оставаться заразным, увеличивая риск инфицирования домочадцев.

Поэтому родителям нужно учитывать этот факт и после болезни ребенка, чтобы минимизировать заражение взрослых из своего окружения, особенно пожилых людей. Он напомнил также о том, что инфицированные дети, не имеющие симптомов, являются не меньшими переносчиками инфекции, чем те, у кого есть кашель и температура.

Дела семейные

Доказано, что количество выделяемого детьми вируса не меньше, чем у взрослых. Поэтому разобщение контактов при наличии в семье лиц из группы риска — бабушек и дедушек, а также всех, кто имеет тяжелые хронические болезни, — очень важно.

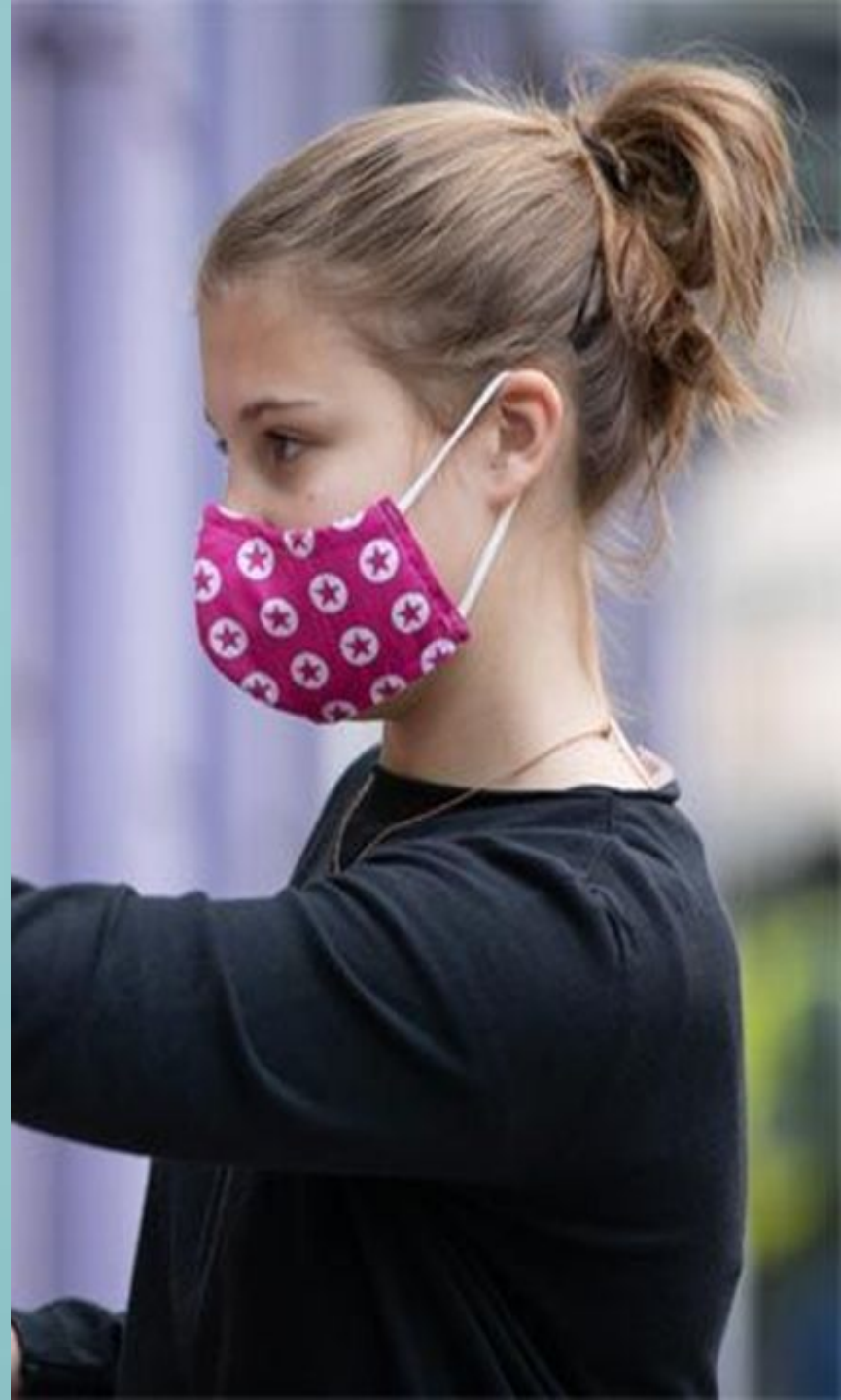
Если же, наоборот, все взрослые в семье получили положительный анализ на коронавирус, а ребенок здоров, специалист советует отправить его к родственникам.

Масочный вопрос

Еще одна проблема, с которой сталкиваемся все мы, — это отказ людей от использования маски, а также неконтролируемый ими контакт рук с лицом и глазами. Специалисты советуют, просто максимально ограничивать контакты **детей** с другими людьми, чтобы минимизировать возможность передачи вируса.

Закон инфекции простой и непреклонный: если встречается источник инфекции (даже внешне здоровый) и неболевший, заражение произойдет.

При домашнем режиме изоляция возможна, хотя и может оказаться психологически тяжелой, изменяющей привычки. Пока в нашей стране сохранялся правило всеобщей изоляции. В данный момент - ослабление режима. При прогулках, добиться разобщения с окружающими сложнее, но ребенка надо обязательно ограничивать от контактов, в том числе и со сверстниками. Детские площадки закрыты, и пользоваться ими нельзя. На улице с ребенком могут продолжать контактировать лишь те, кто проживает с ним дома. Эти правила очень важны.







ВНИМАНИЕ!

Памятка
«Профилактика
гриппа
и коронавирусной
инфекции»

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 СПОМОЩЬЮ 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.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

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.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

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.

