



Все уже слышали о мировой эпидемии коронавируса COVID-19. Количество стран, где есть заболевшие, с каждым днем увеличивается, также растет и количество больных. Минздрав на своем официальном сайте создал специальный раздел, посвященный коронавирусу. Ссылка: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19>

Статистика обновляется и публикуется ежедневно многими СМИ, появились заболевшие и в России. И сейчас наиболее актуальны вопросы: как обезопасить себя и защитить своих близких от этой болезни?

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.

**ЧТО НАДО ЗНАТЬ
О КОРОНАВИРУСЕ**

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается

- Воздушно-капельным путем при чихании и кашле
- Контактным путем

Симптомы

- Повышенная утомляемость
- Заложенность носа
- Чихание
- Ощущение тяжести в грудной клетке
- Кашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность
- Повышение температуры, озноб

Как не допустить

- Не выезжать в очаг заболевания (Италия, г. Ухань)
- Избегать посещения массовых мероприятий
- Часто мыть руки
- Использовать медицинские маски
- Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания
- Обратиться к врачу
- Не заниматься самолечением

Осложнения

- Синусит
- Стит
- Бронхит
- Сепсис
- Пневмония
- Проблемы с ЖКТ (у детей)
- Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...

