

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

Для профилактики вирусных заболеваний рекомендуются регулярные проветривания помещений, влажная уборка.

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

Вирус передается



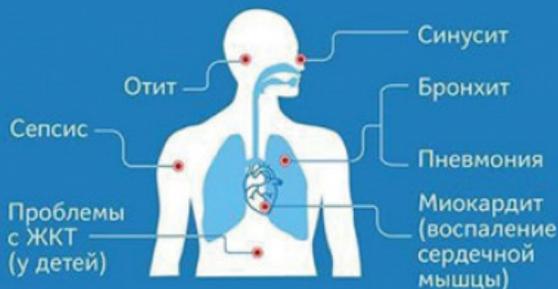
Как не допустить



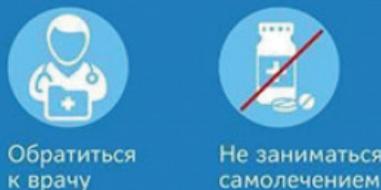
Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ



Гигиене рук

Обязательное мытье с мылом, дополнительно рекомендуется использовать кожный антисептик (особенно после контакта с лицом, имеющим признаки острого респираторного заболевания)



Контактам с животными

Избегать ненужных контактов с сельскохозяйственными, домашними и дикими животными (например: катание или фото с верблюдами)



Питанию

Увеличить настороженность за безопасностью питания - стараться не употреблять в пищу мясные полуфабрикаты, не подвергающиеся достаточной термической обработке, немытые овощи и фрукты, воду из непроверенных источников водоснабжения, а также напитки, приготовленные на основе нестерилизованной воды; использовать безопасные напитки (кипяченая или бутилированная вода)



Состоянию помещения

Регулярно проводить уборки в месте проживания и работы с использованием моющих и/или дезинфицирующих средств.

В поездках за границу специалисты рекомендуют пользоваться масками для защиты органов дыхания, пить только бутилированную воду, есть термически обработанную пищу и мыть руки после посещения многолюдных мест. Специалисты призывают при первых признаках заболевания обращаться за помощью к медикам и не допускать самолечения.

COVID-19

5 ШАГОВ ДЛЯ ПРИБЛИЖЕНИЯ ОКОНЧАНИЯ КАРАНТИННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
В ДОМЕ ЧИСТОТУ



3. ДИСТАНЦИОННОЕ
ОБЩЕНИЕ

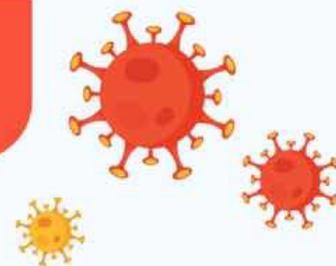


4. ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ ДОМА
ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ



5. СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА. ВАЖНО ЗНАТЬ



Симптомы инфекции во многом похожи на признаки гриппа или ОРВИ. Обычно они появляются в течение 14 дней после контакта с инфицированным.

1 день болезни

может отмечаться слабость, боли в мышцах, расстройство желудка, кашель, температура

2-4 день болезни

человек теряет чувство вкуса, перестает ощущать запах, температура растет

5-7 день болезни

появляются затруднения дыхания (одышка), боли в грудной клетке

7-10 день болезни

наступает переломный момент: пациент идет на поправку или болезнь прогрессирует

РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ СИМПТОМОВ



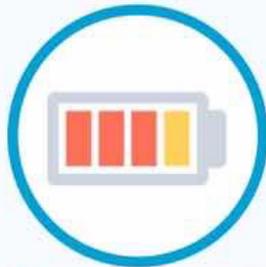
Высокая температура
> 90%



Сухой кашель
- 80%



Одышка - 55%



Утомляемость - 44%



Заложенность
в грудной клетке >20%



Боли в мышцах
- 11%



Головная боль,
спутанность сознания - 9%

По данным ВОЗ, 80% случаев заражения коронавирусом протекают легко или бессимптомно, 15% – тяжело, 5% - являются критическими.

Заразиться коронавирусом могут люди любого возраста.

Пожилые и люди, имеющие хронические заболевания (астма, диабет, болезни сердца), находятся в группе риска. **МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ** от заражения должен принимать **КАЖДЫЙ**.

Всю необходимую информацию можно получить НА САЙТАХ:

- Стопкоронавирус.рф
- Министерство здравоохранения РФ
- ИА "Север-пресс"

ПО ГОРЯЧИМ ЛИНИЯМ:

МФЦ ЯНАО
8(800)2000-115

Роспотребнадзор ЯНАО
8(800) 1000-312

#ямалздоров

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

Профилактика COVID-19 при оказании медицинской помощи



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Профилактика COVID-19



Специфическая профилактика:

В настоящее время средства специфической профилактики COVID-19 не разработаны



Неспецифическая профилактика:

Неспецифическая профилактика представляет собой мероприятия, направленные на предотвращение распространения инфекции, и проводится в отношении:



источника инфекции (больной человек)



механизма передачи возбудителя инфекции



потенциально восприимчивого контингента (защита лиц, находящихся и/или находившихся в контакте с больным человеком)



Мероприятия по профилактике у медицинских работников

1

Медицинский персонал, оказывающий помощь пациентам с COVID-19 и при подозрении на данное заболевание должен быть обеспечен средствами индивидуальной защиты: шапочки, противочумные халаты, защитные очки или экран, респираторы (класса FFP2 или выше).

2

Медицинский персонал не должен прикасаться к глазам, носу, рту, руками, в том числе в перчатках.

3

Для медицинских работников в функции которых входит сбор и удаление медицинских отходов класса В, необходима защита органов дыхания с помощью респиратора.

4

Следует проводить ежедневные осмотры медицинских работников с проведением термометрии 2 раза в день на протяжении всего периода ухода за пациентами с COVID-19 и в течение 14 дней после последнего контакта с больным.

5

Гигиеническую обработку рук с использованием спиртосодержащих кожных антисептиков следует проводить после каждого контакта с кожными покровами больного (потенциального больного), его слизистыми оболочками, выделениями, повязками и предметами ухода, а также объектами, находящимися в непосредственной близости от больного.

6

При попадании биологического материала, содержащего возбудитель COVID-19 на слизистые оболочки или кожные покровы:



Руки обрабатывают спиртосодержащим кожным антисептиком или спиртом, если лицо не было защищено, то его протирают тампоном, смоченным 70%-м этиловым спиртом.



Слизистые оболочки рта и горла прополаскивают 70%-м этиловым спиртом, в глаза и нос закапывают 2%-й раствор борной кислоты.



Профилактика распространения в медицинских организациях



Пациент с подозрением или наличием COVID-19



Доставка специализированным транспортом



Госпитализация в инфекционный стационар

Профилактическая дезинфекция начинается немедленно при возникновении угрозы заболевания.

Включает меры гигиены, частое мытье рук с мылом или протирку их кожными антисептиками, регулярное проветривание помещений, проведение влажной уборки.

Мероприятия прекращаются через 5 дней после ликвидации угрозы заноса возбудителя.

Транспорт и предметы, использованные при транспортировании, обеззараживаются на территории медицинской организации на специально оборудованной площадке.

В кладовой одежда больного хранится в индивидуальных мешках, сложенных в баки или полиэтиленовые мешки.

Медицинские отходы, в том числе биологические выделения пациентов, утилизируются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, применяемыми к отходам класса В.



Медицинский персонал и водитель, контактирующие с больными COVID-19 (при подозрении на инфекцию) должны быть обеспечены средствами индивидуальной защиты: шапочки, противочумные халаты, респираторы (класса FFP2 и выше), защитные очки или экран.



Дезинфекционные мероприятия

1

Проводят текущую и заключительную дезинфекцию. Для проведения дезинфекции используют дезинфицирующие средства, разрешенные к применению в отношении вирусных инфекций (например, на основе хлорактивных и кислородактивных соединений).

2

Дезинфекции подлежат все поверхности в помещениях, предметы обстановки, дверные ручки, подоконники, спинки кровати, прикроватные тумбочки, посуда больного и посуда, в которой пища поступила в отделение, остатки пищи, игрушки, воздух, выделения больного, транспорт и другие объекты.

3

Столовую посуду, белье больного и предметы ухода обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

4

Постельные принадлежности после выписки, смерти или перемещения пациента сдаются в дезинфекционную камеру.

5

Воздух в присутствии людей рекомендуется обрабатывать с использованием оборудования на основе ультрафиолетового излучения, различных видов фильтров.

6

Воздух в отсутствие людей рекомендуется обрабатывать с использованием открытых ультрафиолетовых облучателей, аэрозолей, дезинфицирующих средств.

7

При обработке поверхностей в помещениях применяют способ орошения.

COVID-19

ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,
так и психическое здоровье



**1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ
АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**



**2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**



3. ХОДИТЕ



**4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ
В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ**



5. РАССЛАБЛЕНИЕ



6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19

Поскольку в Европейском регионе ВОЗ подтверждаются новые случаи коронавируса COVID-19, граждан просят оставаться в режиме домашнего карантина. В ряде стран фитнес-центры и другие точки, где предполагается активная двигательная деятельность, временно закрыты. Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что в настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, ЕРБ ВОЗ разработало методическое пособие, в котором людям предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

2. Используйте онлайн ресурсы

Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

3. Ходите

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

4. Проводите время в стоячем положении

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

5. Расслабление

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие. Несколько примеров техник расслабления приведены ниже, как идея.

6. Правильное питание

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

COVID-19

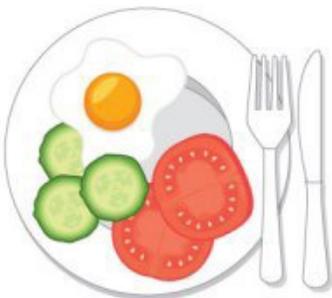
КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



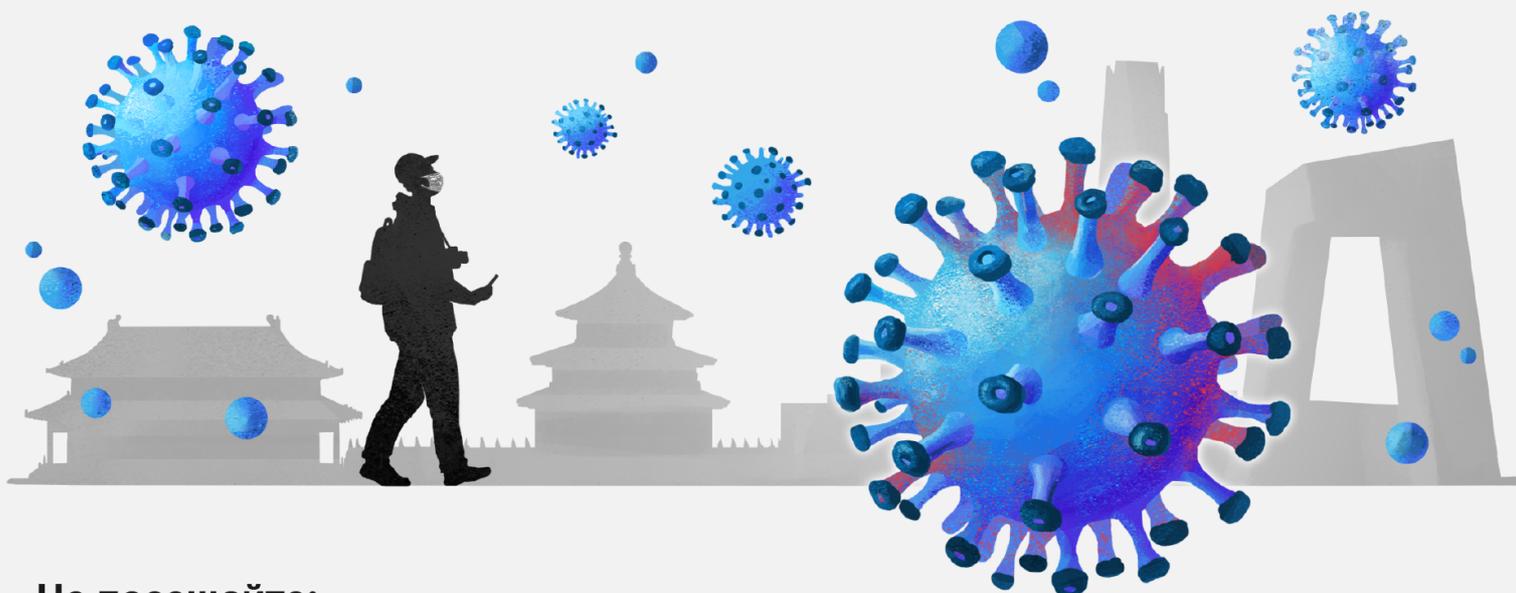
Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- + уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- + пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- + используйте маски для защиты органов дыхания;
- + мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
 - ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.
- !** При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

✓ КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.

✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).
Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

✓ ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

✓ КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).
Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

✓ УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования

✓ ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

Основные правила ношения медицинской маски

- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.
 - Старайтесь не касаться маски. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством. Если вы ухаживаете за больным гриппом, после окончания контакта с ним маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки
 - Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую. Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
 - 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.
 - Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.
 - Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным. Однако совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.
- Если вам не удалось купить маску в аптеке, ее можно сделать дома. Нужно взять 4 отрезка марли размером 14x7 см и 2 длинных отрезка бинта примерно 60-70x5 см (для завязок). Если марли в аптеке не оказалось, то можно заменить ее бинтом, сложенным вчетверо.

СПОСОБ № 1

1. Две длинных полоски марли свернуть в трубочки и прошить по всей длине.
2. Обшить по периметру большие лоскуты марли, сложенные в 4 слоя, подвернуть края будущей повязки внутрь и еще раз прошить.
3. По верхнему и нижнему краю пришить завязки.
4. Примерьте повязку: она должна закрывать рот и нос.

СПОСОБ № 2

- 1) Возьмите кусок марли 100x50 см
- 2) В средней части куска на площади 30 x 20 см положите ровный слой ваты толщиной примерно 2 см либо кусок марли, сложенной в 5-6 слоев
- 3) Свободные от ваты концы марли (около 30–35 см) с обеих сторон посередине разрезают ножницами, образуя две пары завязок.
- 4) Загните верхний и нижний слой марли так, чтобы, повязка закрывала рот и нос. Верхние углы марлевого прямоугольника должны доходить почти до ушей, а нижняя часть повязки должна закрывать подбородок Завязки лучше обшить, чтобы маска была прочнее и дольше служила

- Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие правила профилактики.

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ, СОВЕРШАЯ ПОКУПКИ



БЕЗОПАСНЕЕ ЗАКАЗАТЬ ПРОДУКТЫ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН-СЕРВИС ДОСТАВКИ, ЧЕМ ПОЙТИ ЗА НИМИ САМОМУ.

НО ИЗ-ЗА СВЕРХВЫСОКОЙ НАГРУЗКИ У ПОПУЛЯРНЫХ ОНЛАЙН-СУПЕРМАРКЕТОВ ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ ЗАКАЗА ПРЕВЫШАЕТ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ

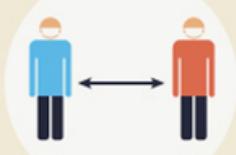
ЕСЛИ ВЫ САМИ ИДЕТЕ В МАГАЗИН



Выбирайте время, когда в магазине меньше всего людей



Наденьте медицинскую маску при входе в магазин



Соблюдайте дистанцию от других покупателей, держитесь подальше от чихающих и кашляющих



Не подносите руки к носу или рту



Расплачивайтесь бесконтактной картой или с помощью приложения на смартфоне



Используйте антисептические гели, а по возвращении домой тщательно вымойте руки с мылом

ЕСЛИ ВЫ ЗАКАЗЫВАЕТЕ ЕДУ НА ДОМ



Оплачивайте заказ заранее картой



Минимизируйте контакт с курьером, попросите его оставить заказ у двери

ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Мойте мыльным раствором пластиковую, металлическую или стеклянную упаковку товаров перед тем, как положить их на полки



Протирайте столы и другие поверхности, на которые кладете продукты



Тщательно мойте овощи и фрукты с помощью нейтрального мыла, например, детского



Научный способ

1. Смочите руки чистой водой.

2. Намылите как следует и ладони, и тыльную сторону рук.

3. Растирайте ладони и тыльную сторону рук друг о друга

НЕ МЕНЬШЕ 20 СЕКУНД.

В СРЕДНЕМ РУКИ МОЮТ ОКОЛО 6 СЕКУНД.

4. Мойте между пальцами, кончики пальцев и под ногтями.

5. Тщательно смойте пену, перед тем как высушить руки.

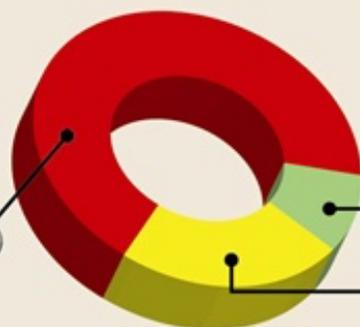


По данным Journal of Environmental Health.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ* УСТАНОВИЛО

67%

использовали мыло



ТОЛЬКО 5% людей моют руки правильно.



10% не мыли руки

23% просто смачивали руки водой

Будь здоров!

- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
поступление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов



СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

$\frac{1}{2} - \frac{2}{3}$
овощи



$\frac{1}{4}$
пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

$\frac{1}{4}$
гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л. в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь **не есть** в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте **состав продуктов на упаковке**



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте **список необходимых продуктов**



Уберите солонку с обеденного стола

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



3 основных приема пищи
(завтрак, обед и ужин)
+ 2 дополнительных



последний прием пищи
не позднее, чем
за 4 часа до сна



интервал между
завтраком и ужином
не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей
и фруктов – не менее 500 грамм
в день



Регулярное употребление
продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба
из муки **грубого помола**



Употребление жирной рыбы
2-3 раза в неделю



Для заправки салатов
использовать растительное
масло



Сокращение соли (менее
5 грамм в сутки), трансжиров
и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление
суточной порции орехов -
30 грамм



Не злоупотреблять
алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных
напитков, в том числе с добавлением фруктозы



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики



Территория
здоровья



Что такое коронавирус?

Коронавирусы составляют обширное семейство вирусов с доказанными болезнетворными свойствами по отношению к человеку или животным. Известно, что ряд коронавирусов способен вызывать у человека респираторные инфекции в диапазоне от обычной простуды до более серьезных состояний, таких как ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). Последний из недавно открытых коронавирусов вызывает заболевание COVID-19.

Что такое COVID-19?

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из недавно открытых коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане, Китай, в декабре 2019 г. о новом вирусе и заболевании ничего не было известно.

Каковы симптомы COVID-19?

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, утомляемость и сухой кашель. У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер. У некоторых инфицированных лиц не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия. У большинства людей (порядка 80%) болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется. Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности. У пожилых людей, а также лиц с имеющимися соматическими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом, вероятность тяжелого течения заболевания выше. При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует обращаться за медицинской помощью.

Как распространяется вирус?

Заразиться 2019-nCoV можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

Передается ли вирус, вызывающий COVID-19, через воздух?

Можно ли заразиться COVID-19 от человека, у которого не наблюдается никаких симптомов?

Вирус в основном распространяется через капли, выделяемые из дыхательных путей человека при кашле или чихании. Риск заражения от человека, не имеющего никаких симптомов, крайне низок. С другой стороны, у многих людей симптомы COVID-19 бывают выражены очень слабо. Это особенно характерно для ранних стадий заболевания. Таким образом, риск передачи COVID-19 от человека, который не чувствует себя больным и имеет только слабый кашель, существует.

Могу ли я заразиться COVID-19 через фекалии больного человека?

По-видимому, риск заражения 2019-nCoV через фекалии инфицированного человека мал. Согласно данным предварительных исследований вирус в ряде случаев может быть обнаружен в фекалиях, однако подобный механизм передачи не играет ведущей роли в нынешней вспышке заболевания. ВОЗ изучает результаты продолжающихся исследований в отношении передачи COVID-19 и будет публиковать информацию по мере ее обновления. Подобный риск нельзя полностью сбросить со счетов, и это еще раз подтверждает важность регулярного мытья рук после пользования туалетом и перед приемом пищи.

Как я могу защитить себя и предотвратить распространение заболевания?

Меры индивидуальной защиты для всех

Во многих странах мира зарегистрированы случаи заражения COVID-19, а в некоторых — вспышки заболевания. Властям Китая, а также ряда других стран, в которых были зафиксированы вспышки, удалось замедлить распространение заболевания или полностью его остановить. Тем не менее ситуация по-прежнему непредсказуема, в связи с чем следует оставаться в курсе последних событий.

Соблюдая простые меры предосторожности, вы можете снизить риск заражения или распространения COVID-19:

- Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

- Держитесь на расстоянии не менее одного метра от кашляющих или чихающих людей.

Зачем это нужно? При кашле или чихании из носа или рта выделяются мельчайшие содержащие вирус капли, которые человек распространяет вокруг себя. Находясь слишком близко к такому человеку, вы рискуете вдохнуть эти капли и заразиться от него, в том числе коронавирусной инфекцией, если человек болен COVID-19.

- По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот.

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, и на них может попасть вирус. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.

- Как вам, так и окружающим следует строго соблюдать правила респираторной гигиены. Для этого необходимо прикрывать рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании. Использованную салфетку нужно сразу же выбросить.

Зачем это нужно? Вирус передается через мелкие капли. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от таких вирусных заболеваний, как ОРВИ, грипп и COVID-19.

- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. Следуйте указаниям местных органов здравоохранения.

Зачем это нужно? У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о ситуации в районе вашего проживания. Своевременное обращение за медицинской помощью позволит медицинским специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, вы тем самым обезопасите себя и поможете предотвратить распространение вирусных и других инфекций.

- Следите за обновлением списка зон высокого риска по COVID-19 (города или районы, в которых отмечено широкое распространение COVID-19). По возможности воздержитесь от поездок, особенно если вы являетесь пожилым человеком или страдаете диабетом, заболеваниями сердца или легких.

Зачем это нужно? В этих районах вы подвергнете себя повышенному риску заражения COVID-19.

Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (за последние 14 дней) посещал регионы распространения COVID-19

- Следуйте рекомендациям, представленным выше («Меры индивидуальной защиты для всех»)

- Если вы почувствовали недомогание, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например головная боль, субфебрильная температура (37,3°C или выше) или небольшой насморк. Если вы просите кого-то приносить вам продукты и ходить за вас в магазин, пользуйтесь маской, чтобы не заразить проходящего к вам человека.

Зачем это нужно? Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.

- Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Немедленно обращайтесь в медицинское учреждение и сообщите медицинскому специалисту обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми.

Зачем это нужно? Своевременное обращение за медицинской помощью позволит медицинским специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное

Насколько мне стоит опасаться заражения COVID-19?

Уровень риска определяется местом вашего пребывания, а точнее наличием или отсутствием вспышки заболевания в этом районе.

Для большинства людей в большинстве регионов риск заражения COVID-19 по-прежнему мал. Тем не менее в некоторых частях мира (городах или районах) заболевание продолжает распространяться. Риск заражения выше для тех, кто проживает в таких районах или посещает их. Правительства стран и органы управления здравоохранением принимают энергичные меры реагирования на каждый новый случай заражения COVID-19. При наличии введенных на местном уровне ограничений на поездки, передвижение или массовые мероприятия соблюдайте этот режим. Поддерживая меры по контролю за распространением заболевания, вы можете сократить риск заражения или распространения COVID-19.

Является ли COVID-19 предметом для беспокойства?

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме, в особенности у детей и лиц молодого возраста. Тем не менее существует тяжелая форма инфекции: примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство людей за себя и близких в связи со вспышкой COVID-19 оправдано.

Мы можем направить наши усилия в конструктивное русло и принять меры по защите собственного здоровья, здоровья наших близких и людей в нашей общине. Самой главной и первоочередной мерой является регулярное и тщательное мытье рук, а также соблюдение правил респираторной гигиены. Во-вторых, необходимо следить за развитием событий и придерживаться рекомендаций местных органов управления здравоохранением, в том числе соблюдать введенные ими ограничения на поездки, передвижение или массовые мероприятия. Информация о мерах предосторожности для защиты от инфекции доступна по адресу <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

Кому угрожает риск тяжелого течения болезни?

Наши сведения о COVID-19 еще не полны, но, по-видимому, тяжелое течение болезни чаще отмечается у пожилых людей, а также у людей с имеющимися соматическими заболеваниями (например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца, легких, раком или диабетом).

Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения инфекции 2019-nCoV?

Нет. Антибиотики не действуют на вирусы, они активны только в отношении бактериальных инфекций. Заболевание COVID-19 имеет вирусную природу, поэтому антибиотики неэффективны. Не следует пользоваться антибиотиками для

Имеются ли в настоящее время лекарственные препараты или терапия, позволяющие предупреждать или лечить COVID-19?

Ряд средств западной медицины, а также традиционных народных или домашних средств может способствовать улучшению самочувствия и облегчению симптомов заболевания COVID-19, тем не менее, в настоящее время нет фактических данных, которые бы могли свидетельствовать о том, что действие какого либо из имеющихся препаратов позволяет предотвратить или лечить данное заболевание. ВОЗ не рекомендует проводить самолечение с помощью каких бы то ни было лекарственных препаратов, включая антибиотики, с целью профилактики или лечения инфекции COVID-19. В то же время ведутся клинические испытания ряда средств как западной, так и традиционной народной медицины. ВОЗ продолжит публиковать обновленные сведения по мере появления клинических данных.

Следует ли мне носить маску, чтобы защитить себя?

Вам следует носить маску только в том случае, если у вас есть симптомы COVID-19 (особенно кашель) или если вы осуществляете уход за человеком, который может быть болен COVID-19. Одноразовые маски нельзя использовать повторно. Если у вас нет симптомов заболевания или вы не осуществляете уход за заболевшим человеком, использование маски будет нерациональным. В настоящее время в мире отмечается дефицит масок, поэтому ВОЗ призывает всех к бережливому использованию.

ВОЗ выступает за рациональное применение медицинских масок, позволяющее избежать расходования ценных ресурсов, а также неправильного использования масок (см. Рекомендации по применению масок).

К числу наиболее эффективных мер защиты собственного здоровья и здоровья окружающих от COVID-19 относится частое мытье рук, прикрывание носа и рта сгибом локтя или салфеткой при кашле, а также поддержание дистанции не менее 1 метра с людьми, которые кашляют или чихают. Более подробные сведения представлены в разделе об основных мерах предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции.

Как надевать, использовать, снимать и утилизировать маску

1. Использовать маску следует только медицинским работникам, лицам, осуществляющим уход, и лицам с симптомами респираторного заболевания, такими как высокая температура и кашель.
2. Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.
3. Осмотрите маску, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.
4. На маске имеется металлическая вставка, возьмите маску вставкой вверх.
5. Расположите маску внешней стороной от себя (ярко окрашенная сторона).

1. Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.
2. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.
3. Снимите маску после применения; удерживайте маску за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде, так как использованная маска может быть загрязнена микроорганизмами.
4. Сразу после использования выбросьте маску в закрывающийся контейнер.
5. После прикосновения к маске или ее выбрасывания следует произвести гигиеническую обработку рук: воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.

Сколько длится инкубационный период COVID-19?

Инкубационный период – это период времени между заражением и появлением клинических симптомов болезни. Согласно большинству оценок, продолжительность инкубационного периода COVID-19 колеблется в пределах от 1 до 14 дней и чаще всего составляет около пяти дней. Эти оценки будут уточняться по мере поступления новых данных.

Может ли человек заразиться COVID-19 от животного?

Коронавирусы составляют обширное семейство вирусов и широко распространены у животных. Заражение людей этими вирусами с последующей передачей другим людям происходит время от времени. Например, установлен факт заражения людей ТОРС-КоВ от цивет, а БВРС-КоВ – от одногорбых верблюдов. Возможный источник 2019-нCoV среди животных пока не установлен.

В качестве меры индивидуальной защиты, например, при посещении рынков, на которых торгуют живностью, следует избегать непосредственного контакта с животными, а также касания поверхностей, с которыми соприкасаются животные. Следует строго соблюдать правила обеспечения безопасности продуктов питания. 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.

Могу ли я заразиться COVID-19 от домашнего животного?

Известно об одном случае инфицирования собаки в Гонконге, тем не менее, к настоящему моменту данные о возможности заражения COVID-19 от собак, кошек или других домашних животных отсутствуют. COVID-19 преимущественно распространяется через взвешенные в воздухе частицы, которые образуются, когда заболевший человек кашляет, чихает или разговаривает. Чтобы обезопасить себя, необходимо часто и тщательно мыть руки.

Как долго вирус выживает на поверхностях?

представителями семейства коронавирусов. По данным исследований (включая предварительные о возбудителе COVID -19), вирус сохраняет жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней. Конкретные сроки зависят от ряда условий (например, тип поверхности, температура и влажность окружающей среды).

Если вы подозреваете, что на какой-то поверхности может присутствовать вирус, для уничтожения микроорганизмов и защиты себя и окружающих обработайте ее обычным дезинфицирующим средством. Не забывайте обрабатывать руки спиртосодержащим средством или мыть их с мылом. Не прикасайтесь к глазам, рту или носу.

Безопасно ли получать посылки из района, в котором зарегистрированы случаи заболевания COVID-19?

Да. Вероятность того, что инфекция может передаваться от заболевшего человека через заказанные товары, низка, равно как и риск заражения вирусным возбудителем COVID-19 от упаковки, которая подвергалась перемещению, перевозке и находилась под воздействием различных погодных и температурных условий.