

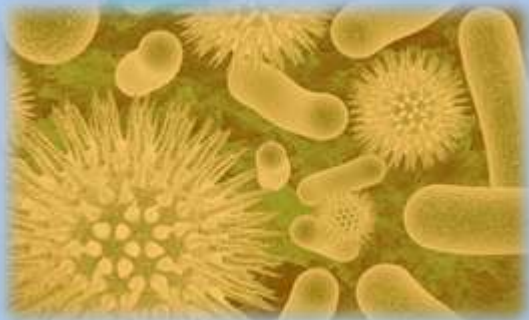


«Китайский  
коронавирус –  
новая чума XXI  
века»

(2019-nCoV)

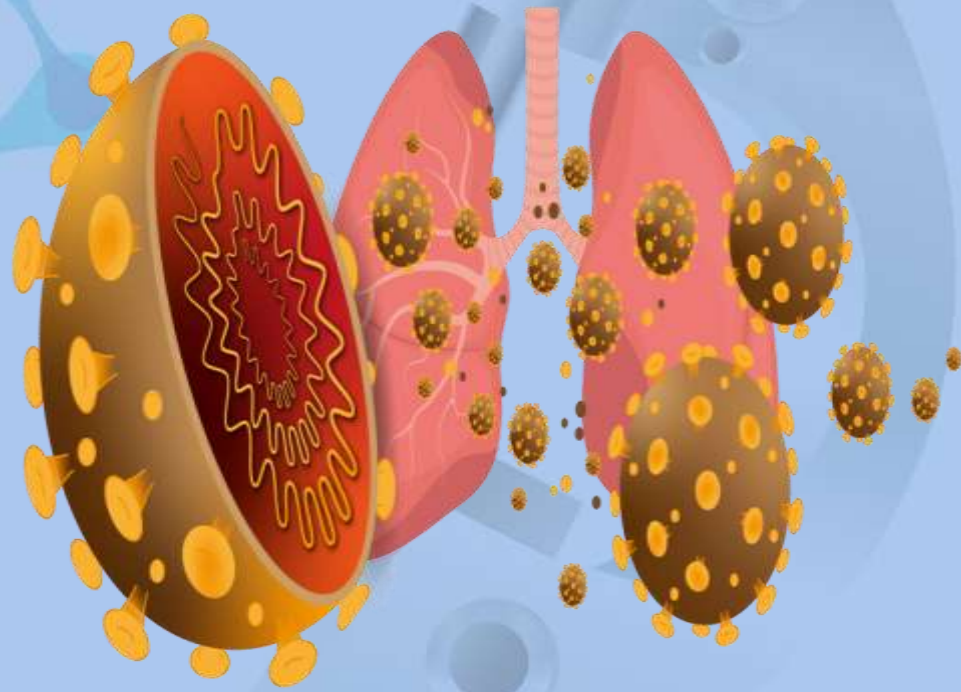
# Что такое коронавирусы?

**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. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).



Симптомы заболевания новой  
коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны  
с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея



# 7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

## 5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
- 2 Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

## *В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?*

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

## *Кто в группе риска?*

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что возраст 60 самых последних случаев составляет от 15 до 88 лет.

Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

## *Можно ли вылечить новый коронавирус?*

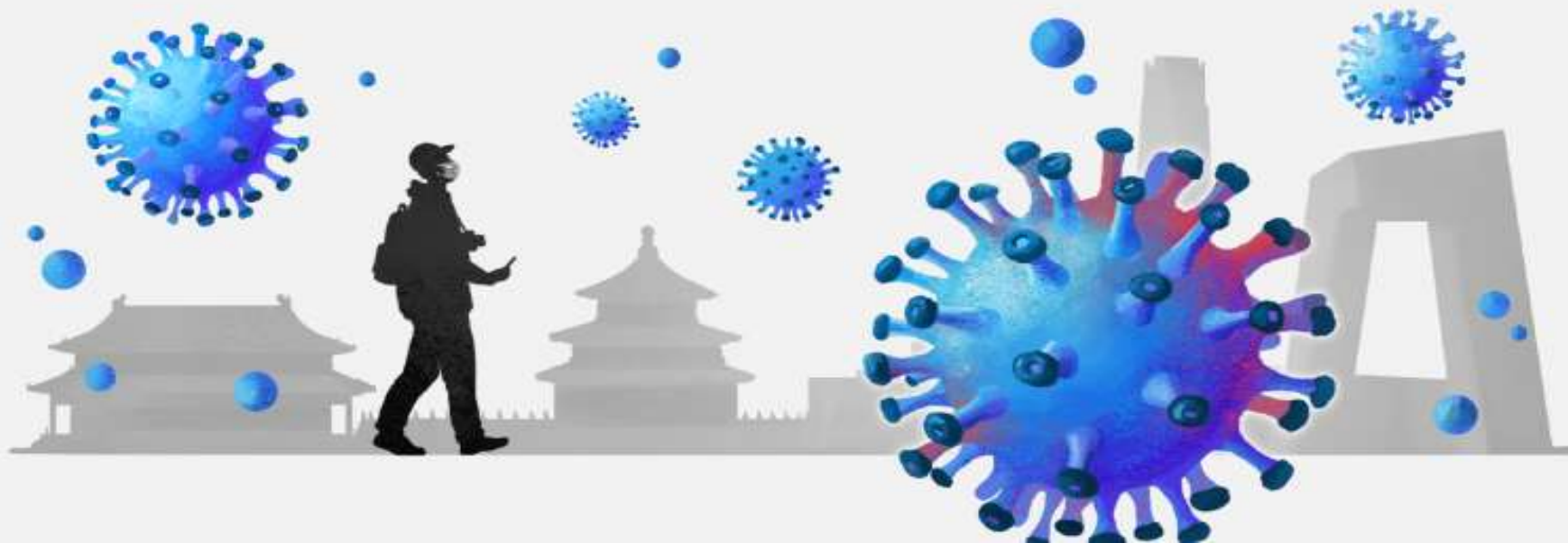
Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса - так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания. Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких.



# 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.





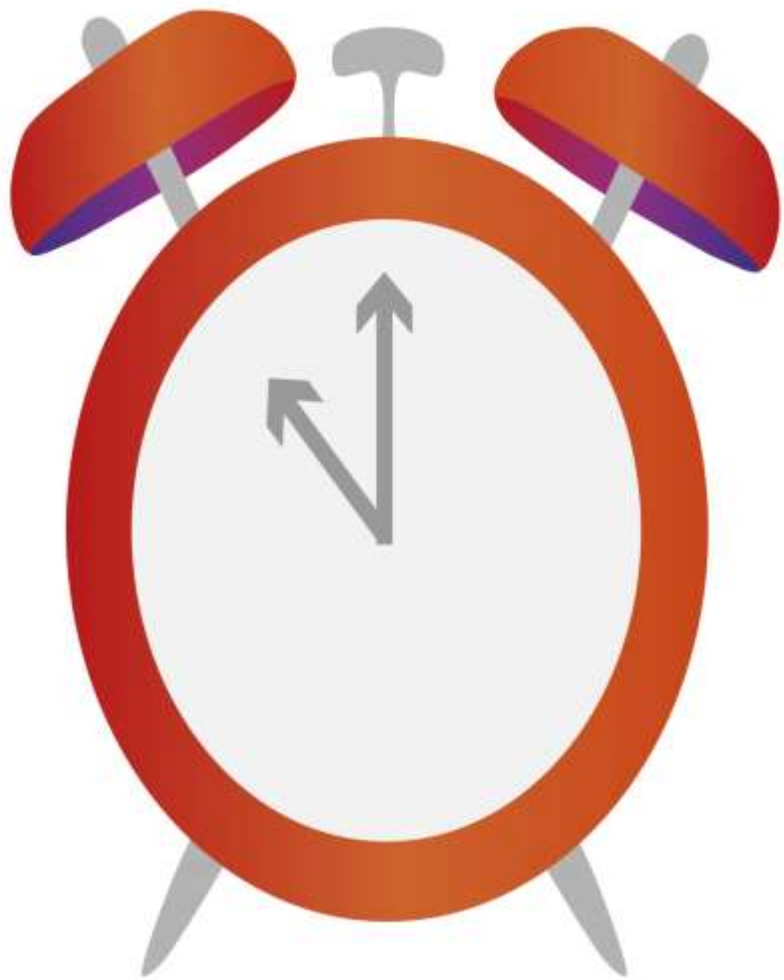
ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ  
РУКИ-  
ТВОЯ ЗАЩИТА

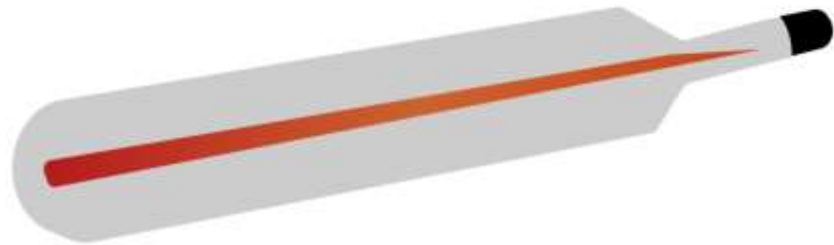


ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ  
СВОЙ РОТ  
И НОС



#ЗАБОЛЕЛ?  
ОСТАНЬСЯ ДОМА!  
#ВЫЗОВИ ВРАЧА





ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#НАДЕНЬ  
МАСКУ!

## 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.** **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.



## ПРАВИЛО 5 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.

## СИМПТОМЫ ГРИППА / КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- высокая температура тела;
- озноб;
- головная боль;
- слабость;
- заложенность носа;
- кашель;
- затрудненное дыхание;
- боли в мышцах, конъюнктивит;
- В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

## ОСЛОЖНЕНИЯ

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.



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

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

# Коронавирус. Что надо знать



Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

## Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

## Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит



## Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу незачищенными руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

## Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

[realschool.ucoz.ru](http://realschool.ucoz.ru)

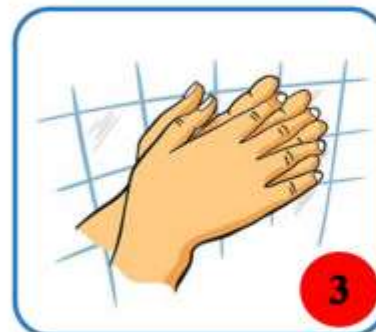
# ПРАВИЛА МОЙКИ РУК



1  
Увлажните руки  
под струей воды



2  
Нанесите моющее средство  
на ладони, разотрите  
до вспенивания



3  
Распределите  
моющее средство  
по поверхности рук



4  
Промойте зоны  
между пальцами



5  
Возьмите руки «в замок»  
потрите тыльной стороной  
согнутых пальцев  
по ладони другой руки



6  
Поочередно круговыми  
движениями потрите  
большие пальцы руки



7  
Тщательно промойте  
кончики пальцев рук и ногти



8  
Смойте водой и тщательно  
вытрите руки  
бумажным полотенцем



Руки необходимо мыть не менее 30 сек.  
Для тщательного мытья рук  
использовать щетку для рук и ногтей

**ЧСТ**

гигиена пищевых  
производств

ООО «ЧСТ стандарт»  
[www.chst-standard.ru](http://www.chst-standard.ru)