

# Как защититься от <sup>1</sup>коронавируса 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).

## Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Симптомы сходны со многими респираторными заболеваниями, с обычной простудой, могут походить на грипп.

Если у вас есть подобные симптомы, подумайте о следующем:

- Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положителен, к симптомам следует относиться максимально внимательно.

## Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

## Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Всегда мойте руки перед едой.
- Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- Носите с собой одноразовые салфетки, всегда прикрывайте нос и рот при кашле или чихании, и обязательно утилизируйте их после использования.

- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и <sup>2</sup> другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев.
- На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
- Для защиты от заражения и для предотвращения распространения вируса используйте маски.

### **Что можно сделать дома.**

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

### **Можно ли вылечить новый коронавирус?**

На сегодняшний день большинство заболевших людей выздоравливают. Необходимо обращаться за медицинской помощью. Врач госпитализирует по показаниям и назначит лечение.

Не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса- так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Но есть схемы лечения и препараты, которые помогают выздороветь.

Самым опасным осложнением является вирусная пневмония. Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.

### **Кто в группе риска?**

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что в основном заболели люди старше 50-ти лет.

Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни - в зоне риска.

### **Есть ли вакцина для нового коронавируса?**

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран уже начаты её разработки.

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

Коронавирус и вирус гриппа могут вызывать у человека сходные симптомы, но генетически вирусы абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через 2-3 дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

## **Коронавирус 2019 nCoV - поможет маска!**

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального риска завоза и распространения на территории Российской Федерации нового коронавируса 2019 - nCoV, напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве

эффективной меры профилактики заражения<sup>3</sup> и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 - nCoV передаётся от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

**Правила ношения маски:**

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования, после чего мыть руки с мылом.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Носите маску в людных местах.