

Коронавирус COVID-19

Единая горячая линия:

112



Как передается коронавирус?



воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре)



воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе)



контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода)

Факторы передачи:

- 1 воздух (основной);
- 2 пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.



Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Основные симптомы коронавируса



высокая температура
тела



кашель (сухой или
с небольшим
количеством мокроты)



одышка



ощущения сдавленности
в грудной клетке

Редкие симптомы коронавируса



головная боль



кровохарканье



диарея



тошнота, рвота

Симптомы могут проявиться в течение **14 дней** после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

У вас есть аналогичные симптомы?

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:



Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?



Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?

Если ответ на этот вопрос **положителен** – к симптомам следует отнестись максимально внимательно: нужно немедленно обратиться к врачу для подтверждения диагноза и получения необходимой медицинской помощи. Лучше воздержаться от посещения медучреждения и вызвать на дом врача по телефону, указанному на сайте вашей поликлиники или по номеру 112 или 103. Заниматься самолечением ни в коем случае не стоит.

Какие меры принимаются для борьбы с коронавирусом

Необходимые ограничения и меры поддержки направлены на то, чтобы предотвратить распространение инфекции, оказать помощь тем, кто нуждается в наблюдении и лечении, а также снизить негативные последствия для бизнеса.



Антикризисный план



Ответственность за нарушение режима карантина



Ограничение полётов



Прекращение пропуска людей через сухопутные границы России с Белоруссией, Грузией, Польшей и Норвегией



Ограничение въезда иностранцев в Россию



Дистанционное обучение в школах и вузах



Режим повышенной готовности



Дополнительные меры для обеспечения устойчивого экономического развития

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

- 1 Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
- 2 Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
- 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).





Не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты.



Используйте средства защиты органов дыхания (маски).



Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду.



При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью в лечебные организации, не допускайте самолечения.



Мойте руки после посещения мест массового скопления людей, перед приемом пищи и после него.



Не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных.

Какие меры по профилактике коронавируса существуют?

- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, – это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.
- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
- На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Расскажите детям о профилактике коронавируса. Часто проветривайте помещения. Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, оставайтесь дома и вызывайте врача.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук — после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол — то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него). Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.