Памятка по профилактике 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 во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

* + Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска?
  + Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска?
  + Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

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.

**Группы риска**

дети;

люди старше 60 лет;

люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких);

люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);

беременные женщины;

медицинские работники;

работники общественного транспорта, предприятий общественного питания.

При первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения минимизировать контакты с окружающими;

При обращении за медицинской помощью на территории Беларуси необходимо вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить диспетчеру, если вы посещали страну, в которой регистрировались случаи инфекции, вызванной коронавирусом.

**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
2. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
3. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
4. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
5. Всегда мойте руки перед едой.
6. 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.
7. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
8. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
9. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев.
10. На работе - регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

**При появлении случаев коронавируса 2019 - nCoV на территории населенного пункта напоминаем об обязательном использовании одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.**

* 1. Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.
  2. Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
  3. Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
  4. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
  5. Носите маску, когда находитесь в людных местах.
  6. Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
  7. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
  8. После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.