

Коронавирус: как защитить себя и своих близких?

Коронавирусы — большое семейство вирусов, вызывающих развитие заболеваний, при которых наблюдается поражение дыхательной системы, реже — системы пищеварения.

Новый коронавирус (COVID-19) был обнаружен в декабре 2019 года в Ухане, Китай.

Распространение коронавирусной инфекции затронуло весь мир. В Беларуси проводится масштабная работа по сдерживанию распространения заболевания. В больницах проводится успешное лечение выявленных пациентов. Санитарно-эпидемиологическая служба выявляет контакты «первого и второго уровня». Медики готовы к оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Пути распространения коронавируса

- воздушно-капельный (при чихании и кашле)
- контактный (когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки, люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз)

Время от проникновения вируса в организм до появления признаков заболевания составляет от 2 до 14 дней.

Кто находится в группе риска

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом (по данным из Уханя, от 15 до 88 лет). В зоне высокого риска — люди пожилого возраста (старше 60), а также люди с ослабленной иммунной системой или хроническими заболеваниями. Они особенно подвержены развитию наиболее тяжелых форм COVID-19.

Какие симптомы

- повышение температуры тела;
- кашель и/или боль в горле;
- чувство усталости;
- затрудненное дыхание.

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 в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?

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

Если ваш ответ «да» – к симптомам следует относиться максимально внимательно и вызвать врача на дом или обратиться в службу скорой медицинской помощи.

Как защитить себя

1) Держите в чистоте руки и поверхности

Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд перед приготовлением пищи, до приема пищи, после сморкания, кашля и чихания, после использования туалета, после посещения общественных мест, до, во время и после ухода за больным человеком.

Если поблизости нет воды и мыла, используйте дезинфицирующее средство для рук.

Регулярно очищайте и дезинфицируйте часто используемые поверхности и устройства, к которым Вы и другие прикасаетесь (выключатели, дверные ручки и поручни, клавиатуру компьютера, экран смартфона).

2) Соблюдайте дистанцию

Старайтесь избегать мест массового скопления людей, отложите посещение концерта, театра и кино, не посещайте бассейн, тренажерный зал.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах, общественном транспорте. Сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам до минимума. Не касайтесь лица.

Избегайте приветственных рукопожатий, объятий и поцелуев в щеку. Не делитесь едой, посудой, полотенцами.

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, насколько это возможно, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

3) Не прикасайтесь руками к лицу, рту и глазам

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно мы неосознанно делаем это 15 раз в час). Ведь до этого вы могли дотронуться до поверхности, на которой находился вирус, и занести его в организм.

4) Соблюдайте правила гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой (всегда носите их с собой) или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом. Эти меры позволят ограничить распространение вируса и его передачу другим людям.

5) Используйте маску

Носите маску, меняя ее каждые 2-3 часа (в случае загрязнения — чаще) в следующих случаях:

- при появлении у вас признаков ОРВИ;
- при уходе и оказании помощи человеку с респираторной инфекцией;
- при оказании помощи человеку пожилого возраста.

О чем важно помнить при симптомах заболевания

· Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

· Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

· Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

· Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

· Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК



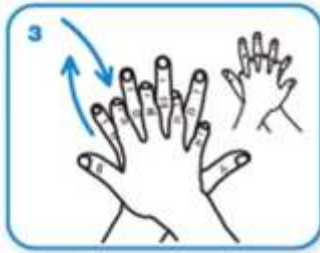
0 Намочите руки водой.



1 Нанесите достаточное количество мыла, чтобы намылить руки.



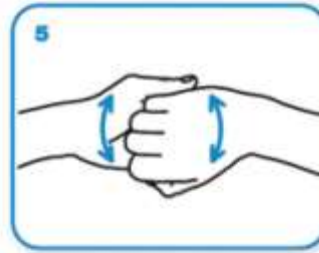
2 Потрите ладонь о ладонь



3 Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.



4 Сложите ладони и потрите между пальцам



5 Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.



6 Потрите большие пальцы.



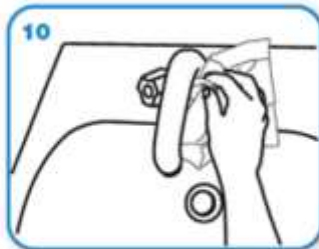
7 Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.



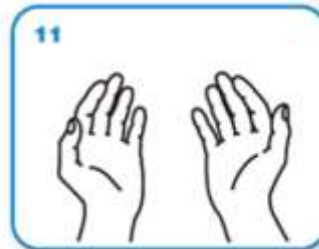
8 Смойте мыло.



9 Вытрите руки бумажным полотенцем.



10 Закройте кран с помощью бумажного полотенца.



11 Теперь ваши руки в безопасности.

Мойте руки не менее 20 секунд

каждый раз после прихода с улицы, перед едой, после уборной и так далее.