

ПАМЯТКА

Профилактика коронавирусной инфекции

Коронавирусная инфекция - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей, чаще в виде ринита, или ЖКТ по типу гастроэнтерита. Возбудитель - РНК-геномные вирусы рода коронавирус. Как и другие респираторные вирусы, коронавирус передается от человека к человеку через капли, которые выделяются, когда инфицированный кашляет или чихает. Также заразиться можно через предметы, к которым прикоснулся больной, например, дверные ручки. Инкубационный период составляет от 2 до 20 дней до того. У носителя вируса могут еще не проявляться никакие симптомы, но он уже может быть заразен. Опасность новой болезни состоит еще и в том, что ее легко перепутать с обычной простудой или гриппом. Пациенты жалуются на **чувство усталости, затрудненное дыхание, высокую температуру, кашель и боль в горле.**

Риску заразиться вирусом подвержены люди любых возрастов, однако наблюдения показывают, что молодые люди легче справляются с последствиями заражения. Шансов заболеть тяжело и необратимо больше всего у детей, пожилых людей и тех, у кого ослаблен иммунитет из-за других болезней.

Как не заразиться?

Чтобы защититься от вируса, надо следовать простым советам в первую очередь речь идет об элементарной гигиене.

▶ Мойте руки и следите за чистотой предметов, которыми пользуетесь. Вирус передается не только воздушно-капельным, но и контактным способом, следует не только часто тщательно мыть руки, но и пользоваться дезинфицирующими средствами. Опасность могут представлять телефоны, клавиатуры, пульта, дверные ручки, кнопки лифтов, поручни, тележки в магазинах.

▶ Старайтесь не касаться лица немытыми руками, ведь инфекция может попасть в организм не только через рот и нос, но даже через глаза.

▶ Носите медицинские маски. Использовать их стоит не только больным, но и здоровым. Влажные и грязные маски необходимо менять, а после прикосновения к использованной маске — мыть руки.

▶ Чихайте и кашляйте аккуратно. Нос и рот нельзя закрывать рукой. Лучше использовать одноразовые салфетки или чихать в согнутый локоть. Также следует держаться подальше от чихающих и кашляющих людей.

▶ Расскажите детям о правилах гигиены, например, о том, что нельзя делиться с другими своей зубной щеткой. Стоит убедиться, что у каждого в семье есть свое полотенце.

▶ На время откажитесь от рукопожатий и приветственных поцелуев.

Эти советы помогут защититься не только от нового китайского коронавируса, но и от более привычных ОРВИ или гриппа.

При появлении лихорадки или гриппоподобных симптомов необходимо своевременно обратиться за медицинской помощью к врачу.