

# ПАМЯТКА

## Профилактика коронавирусной инфекции

Коронавирус вызывает у человека респираторные заболевания разной степени тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Наиболее предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астма, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания), а также лица с ослабленным иммунитетом.

### ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или другими дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

### СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных лиц, с признаками респираторного заболевания.

Избегайте прикосновений руками к глазам, носу или рту.

Надевайте медицинскую маску или используйте другие средства индивидуальной защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острого респираторного заболевания;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

## **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски медицинские одноразовые необходимо использовать в течение не более 2-3 часов. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить медицинскую маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или протрите спиртовой салфеткой;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

При появлении симптомов острых респираторных заболеваний, вне зависимости от их степени выраженности, без посещения поликлиники вызовите врача на дом. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ПРИБЫЛ ИЗ-ЗА РУБЕЖА?**

По возвращении из-за границы, незамедлительно обратитесь по телефону в поликлинику по месту жительства. К вам направят врача для осмотра на дому, выдадут листок

освобождения от служебных обязанностей (больничный лист) в пределах 14 дней с момента прибытия для обеспечения самоизоляции на дому и установят медицинское наблюдение.

### **КАК ОБЕСПЕЧИТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ НА ДОМУ?**

Исключите выходы из дома, а также посещения родственниками и иными не проживающими совместно лицами.

Используйте средства индивидуальной защиты (маски, перчатки).

Используйте индивидуальный комплект столовой посуды и приборов.

Неукоснительно выполняйте врачебные рекомендации.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЫЛ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ (ЛИЦОМ С ПОДОЗРЕНИЕМ НА ЗАБОЛЕВАНИЕ) КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

О контакте с больным (лицом с подозрением на заболевание) коронавирусной инфекцией по роду службы, специфике деятельности либо во внеслужебное время немедленно сообщите в медицинскую организацию

За Вами будет установлено медицинское наблюдение.

При появлении симптомов острого респираторного заболевания в кратчайший срок проинформируйте врача.

### **КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### **КАКОВЫ ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ?**

Среди осложнений наиболее часто наблюдается вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у ряда пациентов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки в условиях специализированного стационара.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Исключите (ограничьте до минимума) контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, используйте медицинскую маску или другие подручные средства (платок, шарф и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

В случае появления признаков респираторного заболевания в семье, незамедлительно проинформируйте по телефону медицинскую организацию

## **НУЖНО ЛИ ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА КОРОНАВИРУС?**

Исследование на наличие коронавируса проводится только при наличии эпидемиологических показаний (признаки заболевания у лиц, прибывших из неблагополучных по коронавирусной инфекции стран или бывших в контакте с больным с подтвержденным диагнозом коронавирусная инфекция).