



Роспотребнадзор о коронавирусе

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

26.01.2020 г.

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- используйте маски для защиты органов дыхания;
- мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



профилактика

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Коронавирусная инфекция «Ближневосточный респираторный коронавирусный синдром» (БВРС-КоВ) – острое инфекционное респираторное заболевание, вызываемое особым штаммом вируса, ранее не выявляемым ни у людей, ни у животных.



Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный при тесном контакте с больным человеком (его кашле, чихании)

БВРС-КоВ отличается от остальных коронавирусов

1. Симптомы БВРС напоминают тяжелый грипп с признаками пневмонии.
2. У некоторых людей БВРС протекает легко, или даже бессимптомно.
3. Против БВРС не существует специфических средств (вакцин).
4. В подтвержденных случаях БВРС 1/3 больных умирает.

Профилактика коронавирусной инфекции (БВРС-КоВ)

1. Частое мытье рук с мылом.
2. Обработка рук дезинфицирующими салфетками.
3. Не касаться руками глаз, носа, рта.
4. Избегать тесного и продолжительного контакта с больными людьми, с животными.
5. Избегать большого скопления народа.
6. Не пить сырое верблюжье молоко, не употреблять в пищу мясо, не прошедшее надлежащей тепловой обработки

Страны, в которых зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции (БВРС-КоВ)

Объединенные Арабские Эмираты,
Саудовская Аравия,
Южная Корея,
Йемен,
Катар,
Иордания,
Малайзия,
Франция,
Германия,
Италия,
Греция,
Тунис,
Египет,
Китай,
Иран,
Кувейт,
Ливан,
Оман,
Австрия,
Нидерланды,
Турция,
Великобритания,
Филиппины,
Южная Корея,
США.

Инкубационный период

7 - 14 дней (от момента контакта с больным или вирусоносителем до проявления симптомов болезни)

Симптомы коронавирусной инфекции

1. Лихорадка.
2. Кашель, одышка, затруднение дыхания.
3. Головная боль, боли в мышцах.
4. Потеря аппетита, тошнота и рвота.
5. Боли в животе с развитием диарей.



Что делать в случае подозрения на заболевание

1. Немедленно обратиться к врачу, особенно если симптомы заболевания проявились в течение 14 дней после возвращения из неблагополучных стран.
2. Прикрывать нос и рот носовым платком при кашле или чихании.
3. Использовать защитные медицинские маски.
4. Избегать контактов с окружающими людьми, чтобы не заразить их.

Коронавирус. Симптомы и меры предосторожности

Коронавирус — возбудитель острой респираторной вирусной инфекции. Передается воздушно-капельным путем, от человека к человеку. При заражении у больного начинаются проблемы с дыханием и пищеварением.

Симптомы



Осложнения



Отит



Менингоэнцефалит



Пневмония



Синусит



Проблемы с ЖКТ у детей



Миокардит

Как уберечься от вируса



Мыть руки как минимум 20 секунд



Носить маску и менять ее каждые 2 часа



Близко не находиться с чихающими и кашляющими людьми



Не трогать глаза, рот и нос немтыми руками

МОЙТЕ РУКИ!



**СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ**



ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



**20 СЕКУНД
НАМЫЛИВАЙТЕ РУКИ**



СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



ВЫСУШИТЕ РУКИ

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ У СЛЕДУЮЩИХ ГРУПП:



ДЕТИ ДО 2-Х ЛЕТ
(ОСОБЕННО ДО
6 МЕСЯЦЕВ)



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ
(СТАРШЕ 65 ЛЕТ)



ЛЮДИ, С
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ



ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ
ИММУНИТЕТОМ

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ,
НЕСМОТЯ НА ВОЗРАСТ, ПОЛ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ
И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Как снизить риск коронавирусной инфекции?



Регулярно
мойте руки
с мылом



При кашле или
чихании прикрывайте
рот и нос



Тщательно
готовьте мясо
и яйца



Избегайте контакта
с людьми
с симптомами гриппа



Избегайте контакта с дикими
животными или
домашним скотом



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

✓ КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.

✓ ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).

Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

✓ КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

✓ УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования

✓ ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

Коронавирус

Что делать, чтобы не заразиться



Носить медицинскую маску

Менять ее каждые два часа



Есть только термически обработанную пищу

В местах заражения лучше отказаться от мяса и яиц



Избегать мест большого скопления людей



Обходить стороной людей, которые чихают и кашляют

Часто мыть руки с мылом

Делать это нужно после посещения общественных мест, чихания или кашля, перед едой, после похода в туалет, контакта с животными или общения с людьми



Отказаться от посещения стран, где обнаружили коронавирус



Не трогать глаза и нос немытыми руками

При любом недомогании срочно обратитесь **ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**

Симптомы болезни



Повышенная температура



Кашель, чихание



Боль в горле



Заложенность носа, насморк



Одышка



Ощущение сдавленности в грудной клетке



Озноб, ломота в конечностях



Белый налет на языке



Слабость и бледность кожи



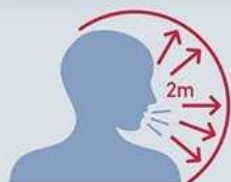
Диарея, тошнота



Головная боль



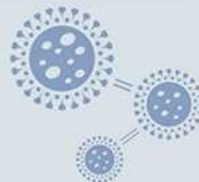
Проблемы с пищеварительной и нервной системой



Коронавирус передается воздушно-капельным путем



Инкубационный период длится от 2 до 14 дней, чаще 2-7 суток (точных данных нет)



Источник вируса: 2019-nCoV – комбинация двух коронавирусов

Источником одного из них стали

• **летучие мыши**



а второго –

• **змеи**
(ленточный крайт и кобра)

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА*



Уточнить эпидемиологическую обстановку при планировании поездки



Использовать маску для защиты органов дыхания



Мыть руки перед едой и после каждого посещения общественных мест



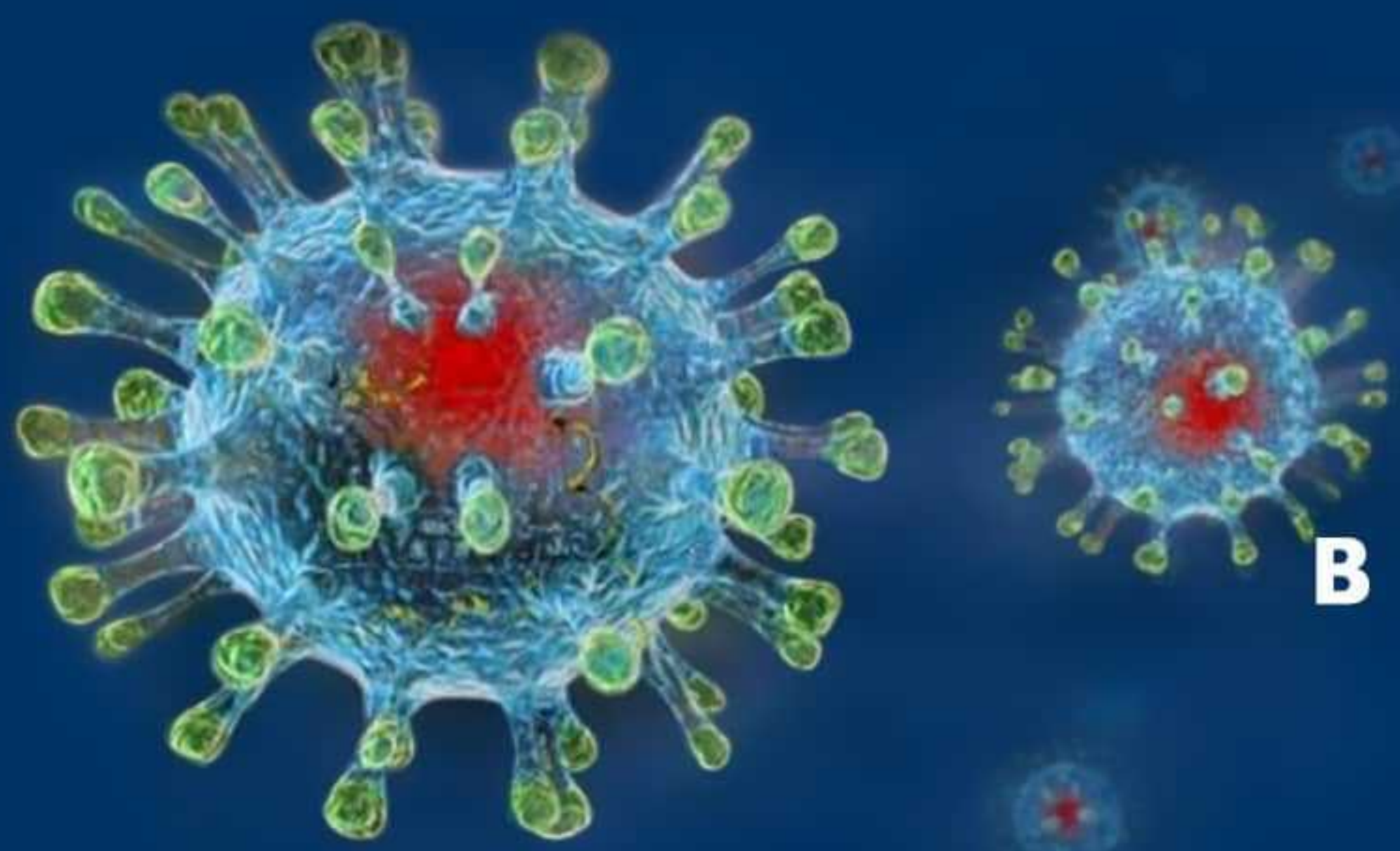
Пить только бутилированную воду. Есть только термически обработанную пищу



Не посещать рынки, где продаются морепродукты и животные

Не посещать культурно-массовые мероприятия с участием животных

**! ПРИ ЛЮБЫХ НЕДОМОГАНИЯХ
СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ**



ПАМЯТКА

для лиц, прибывших из стран,
в которых регистрировались случаи инфекции,
вызванной коронавирусом 2019-nCoV

Что такое новый коронавирус?

Новый коронавирус – новый штамм коронавируса, который ранее не выявлялся у людей. Вспышку инфекции в Китайской Народной Республике вызвал коронавирус 2019-nCoV.

Где зарегистрированы случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV?

Единичные завозные случаи зарегистрированы в Гонконге, Макао, Сингапуре, Таиланде, Южной Корее, Вьетнаме, Малайзии, Непале, Японии, Австралии, Франции, США, Канаде, Германии. Сообщается, что большинство заболевших до этого посещали г. Ухань.

Как можно заразиться инфекцией, вызванной коронавирусом 2019-nCoV?

Первые случаи заболевания были связаны с пребыванием на рынке морепродуктов в г. Ухань, на котором также осуществлялась торговля некоторыми видами животных, птиц и рептилий, которые предположительно могли явиться источником инфекции для населения. От человека к человеку инфекция передается воздушно-капельным путем.

Какие основные симптомы инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV?

Основные симптомы - повышение температуры тела, кашель, одышка, общее недомогание.

Как предупредить заражение инфекцией, вызванной коронавирусом 2019-nCoV?

Вакцины от инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV, в настоящий момент не существует.

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ НЕОБХОДИМО:

- избегать контактов с людьми с признаками респираторной инфекции, а также мест массового скопления людей, использовать средства защиты органов дыхания (одноразовые медицинские маски, респираторы);
- соблюдать респираторный этикет при чихании или кашле;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных, а также места, где осуществляется торговля животными, морепродуктами, птицей;
- соблюдать гигиену рук (с использованием мыла и антисептических средств), в том числе после посещения мест массового скопления людей;
- употреблять только достаточно термически обработанные продукты животного происхождения, бутилированную или термически обработанную воду.

После прибытия из стран, в которых регистрировались случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV, необходимо в течение 14 дней после прибытия по возможности минимизировать контакты с окружающими, не посещать массовых мероприятий и следить за изменениями в состоянии здоровья.

В случае появления симптомов, не исключаящих инфекционное заболевание (повышение температуры тела, кашель, одышку и другие) следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью в организацию здравоохранения, минимизировав контакты с окружающими (вызвать скорую помощь), рассказать медицинским работникам о симптомах заболевания и факте прибытия из страны, в которой зарегистрированы случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV.



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

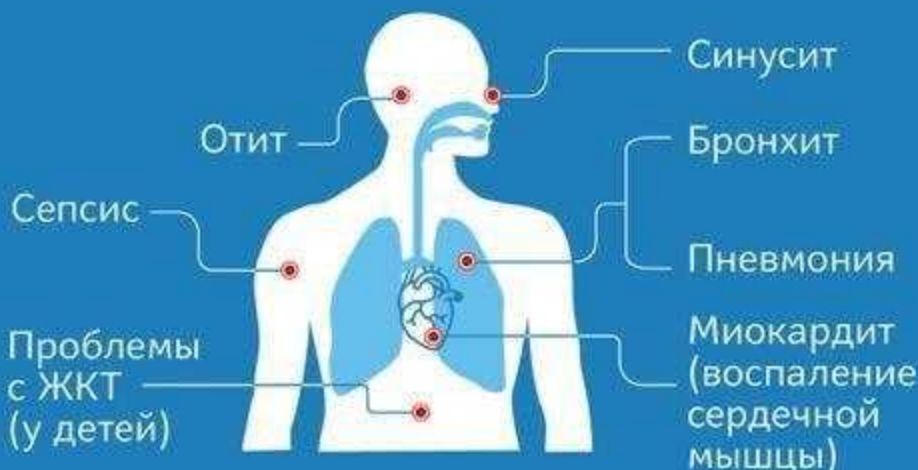


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- + уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- + пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- + используйте маски для защиты органов дыхания;
- + мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
 - ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.
- !** При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

КОРОНАВИРУС

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ КНР



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ**



ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ



**УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО
ХОРОШО ПРОЖАРЕННОЕ
МЯСО/ПРОВАРЕННОЕ ЯЙЦО**



**ПИТЬ ТОЛЬКО
БУТИЛИРОВАННУЮ
ВОДУ**



**НЕ ПОСЕЩАТЬ РЫНКИ,
ГДЕ ПРОДАЮТ ЖИВОТНЫХ
И МОРЕПРОДУКТЫ**



**НЕ ПОСЕЩАТЬ
ЗООПАРКИ**



**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ
СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДПОМОЩЬЮ**

**ПРИ ОБРАЩЕНИИ ЗА МЕДПОМОЩЬЮ
В РОССИИ – ОБЯЗАТЕЛЬНО ИНФОРМИРОВАТЬ
О ВРЕМЕНИ И МЕСТЕ ПРЕБЫВАНИЯ В КНР**

- Определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом.
- Определение суммарного риска развития сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.
- Флюорография легких.

39+

Для женщин
в возрасте 39 лет
и более
дополнительно:
МАММОГРАФИЯ

45+

Если вам 45 лет
и более,
дополнительно:
**ИССЛЕДОВАНИЕ
КАЛА НА
СКРЫТУЮ КРОВЬ**

По результатам проведенных обследований:
**ОСМОТР ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА
С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ РЕКОМЕНДАЦИЙ**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Точная структура разнообразного, сбалансированного и здорового питания будет существенно различаться в зависимости от индивидуальных потребностей, традиций, местных продуктов и пищевых предпочтений. Но основные принципы, составляющие здоровое питание, остаются неизменными.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Ежедневно употребляйте в пищу, как минимум, 400 г или 5 порций



Картофель, сладкий картофель и другие продукты с высоким содержанием крахмала, которые не относятся ни к овощам, ни к фруктам

БОБОВЫЕ И ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ



Употребляете в пищу такие бобовые культуры как горох и фасоль, а также цельные злаки как необработанная кукуруза, пшено, овес, пшеница и бурый рис

ЖИРЫ



Доля калорий, которую вы ежедневно получаете в виде жиров, не должна превышать 30%



Предпочтительно употреблять в пищу полиненасыщенные жиры (оливковое масло, рыбий жир, орехи, авокадо)



Следует снизить потребление насыщенных жиров (сливочное масло, сыр) и трансжиров (полуфабрикаты и готовая выпечка, фастфуд и маргарины)

САХАРА



Ограничьте потребление в пищу сахаров до 10% от общего ежедневного потребления калорий, что эквивалентно 50 г или, примерно, 12 чайным ложкам

СОЛЬ



Ограничьте потребление в пищу соли до 2,5 г, или 1/2 чайной ложки в день



Используйте йодированную соль



КОРОНАВИРУС В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

- **Коронавирус** — возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.
- **Коронавирусы** были открыты в 1960-х годах, свое название получили из-за наличия ворсинок на оболочке, напоминающих внешне солнечную корону во время затмения.
- Вызывает респираторные инфекции.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

Вирус передается воздушно-капельным путем — от заболевшего человека частицы патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%. Врачи говорят о достаточно ограниченной передаче вируса от человека к человеку.

СИМПТОМЫ:

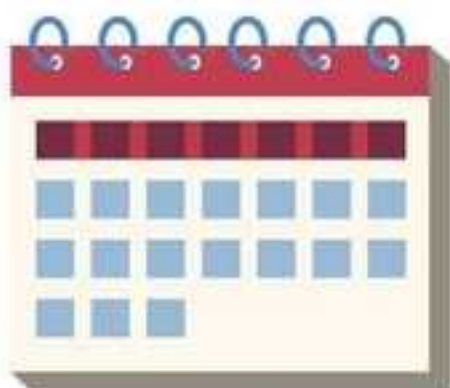
Профузный серозный ринит — основной симптом, проявляющийся на вторые сутки: сначала отмечаются обильные выделения из носа водянистого характера, чуть позже они становятся слизистыми



ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ



Острой вирусной инфекцией, вызванной коронавирусом, болеют около 5-7 дней.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Если игнорировать тревожные симптомы, появляются следующие осложнения:



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Прививок от коронавируса на данный момент не существует. Предупредить заражение можно простыми мерами:



соблюдение личной гигиены — частое мытье рук и отказ от приема пищи на улице



отказ от посещения массовых мероприятий, особенно в местностях, где зафиксированы вспышки заболевания



правильное использование масок для лица



укрепление иммунитета

Профилактика коронавирусной инфекции



Ежедневное проведение влажной уборки в местах проживания и на работе с использованием моющих и дезинфицирующих средств.



Частое проветривание помещений.



Гигиеническое мытье рук с мылом и использование кожного антисептика, особенно после контакта с заболевшим человеком.



Использование средств индивидуальной защиты - медицинских масок, одноразовых носовых платочков.



Избегание тесного и длительного контакта с людьми, имеющими признаки инфекционного респираторного заболевания.



Ограничение времени пребывания в помещениях с большой скученностью людей, где может быть заболевший человек.



Правила безопасного питания: 1) не употреблять в пищу мясные полуфабрикаты; 2) не употреблять в пищу немытые овощи и фрукты; 3) не употреблять воду из непроверенных источников водоснабжения; 4) не употреблять напитки на основе некипяченой воды.



По возможности ограничить посещение стран, в которых имеются случаи заражения коронавирусной инфекцией.

Признаки заболевания:

- кашель;
- чихание;
- озноб;
- повышение температуры;
- затрудненное дыхание;
- одышка.

При появлении признаков заболевания:

- 1) Использовать одноразовые салфетки платочки, которые после применения сразу выбрасывать.
- 2) Немедленно обратиться к врачу за помощью и консультацией.