

КОРОНАВИРУС У ЧЕЛОВЕКА

Коронавирусная инфекция - это патология, которая выражается в признаках поражения органов дыхательной системы и кишечника. Заболевание, провоцируемое этим микроорганизмом, может протекать в тяжелой форме и стать причиной летального исхода. Заражению вирусом особо подвержены дети и подростки, а также лица с пониженной иммунной защитой.

- **Коронавирус передается воздушно-капельным путем.** При слишком тесном контакте заражение происходит в 50% случаев. Несмотря на высокий уровень восприимчивости организма человека к этой инфекции, специалисты указывают на ее избирательность: отмечено, что некоторые лица даже при многочисленных контактах с носителем вируса остаются стойкими к нему, в то время как другие моментально «подхватывают» его.
- Также заражение может произойти при пользовании общими бытовыми предметами.
- **Инкубационный период заболевания**, провоцируемого коронавирусом, зависит от формы и длится **от 3 до 14 дней**.

Симптомы коронавирусной инфекции

Если заболевание не осложнено, то оно длится около 5-7 дней и заканчивается полным выздоровлением. Симптомами в данном случае выступают:

- слабость без выраженного ухудшения общего состояния;
- увеличение шейных лимфоузлов (характерно для болеющих детей);
- боль при совершении глотательных движений;
- першение в горле;
- сухой кашель;
- белый налет на языке;
- заложенность носа;
- ринорея;
- отек слизистой оболочки носа.

В более тяжелых случаях, когда коронавирус вызывает развитие атипичной пневмонии, патологический процесс начинается остро. У заболевшего наблюдаются следующие проявления:

- боль в области головы и в мышцах;
- резкое повышение показателей температуры (до 38 градусов), затем их возвращение к норме;
- озноб;
- дыхательная недостаточность, одышка (эти симптомы появляются на 3-7 день после начала развития болезни);
- сильный кашель;
- заложенность носа;
- расстройства пищеварения (водянистая диарея, рвота);
- повышение артериального давления;
- учащение сердечных сокращений.

При появлении симптомов незамедлительно обращайтесь к врачу!



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 эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



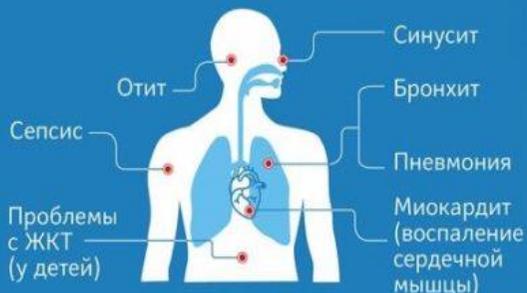
Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Повышение температуры, озноб

Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации для организаций:



РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА

персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа



НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ

персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА

(рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные), регулярное проветривание помещений



РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА

поверхностей антисептиком



СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ:

частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗАРУБЕЖНЫХ КОМАНДИРОВОК

исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны





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.

✓ 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.

✓ 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.

✓ 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.

✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

✓ ПОМНИТЕ!

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

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

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Повышение температуры, озноб

Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

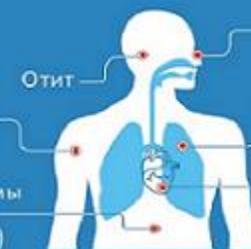
Бледность



Осложнения

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ОРВИ)



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением различных отделов верхних дыхательных путей.

СИМПТОМЫ: высокая температура тела, озноб, лихорадка, сильная головная боль, мышечные и суставные боли, ломота во всем теле, заложенность носа, боль в горле, сильный кашель.

Очень важно отличать грипп от других вирусных инфекций. Почему?

ПРИ ГРИППЕ:

- высокий показатель смертности – по статистике медицинских организаций, от гриппа и его вариаций ежегодно умирают до 500 тыс. человек по всему миру. В годы пандемий – более 1 млн;
- осложнения заболевания – грипп способен подавлять иммунитет и разрушать тканевые барьеры организма. Из наиболее опасных осложнений: несколько видов пневмонии, абсцесс легкого, менингит, поражение печени, миокардит, неврит и аллергический шок.



ВАЖНО ПОМНИТЬ!



Отличить грипп от других вирусных инфекций (ОРВИ) практически невозможно, т.к. их клиническая симптоматика имеет множество сходных черт. Точный диагноз может поставить только врач!

Незамедлительно следует вызвать врача, если:

- Температура тела выше 40 °С
- Лихорадка длится более 3 дней
- Если появилась одышка и сильные боли в груди при дыхании
- Дезориентация, потеря или нарушение сознания
- Судороги, развившиеся впервые, или судороги на фоне температуры
- Повторная рвота и диарея
- Лицам старше 60 лет



ПОМНИТЕ! САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ, ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПО ПОВОДУ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!

ПРОФИЛАКТИКА

1. Проводить регулярно влажную уборку, проветривание помещений.
2. Часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если отсутствуют условия для мытья рук, можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством на основе спирта или дезинфицирующего раствора.
До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки.
3. Прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, использованную салфетку выбрасывать.
4. Принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины, продукты с повышенным содержанием витамина С – цитрусовые, клюкву, квашеную капусту, пить морсы, компоты, фруктовые соки и др.
5. Повышать и укреплять свой иммунитет.
6. Больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом.
7. Избегать тесного контакта с заболевшими людьми, реже посещать места массового скопления людей, если это невозможно, носить маску.
8. В случае появления признаков заболевания, особенно детям, беременным, лицам пожилого возраста следует обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение, лекарственные препараты принимать по назначениям врача.

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ **ВАЖНО** соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом **как можно чаще**, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. **Категорически нельзя** заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус.



Чаще проветривайте помещение.

Неспецифическая профилактика гриппа

Неспецифическая профилактика гриппа — это соблюдение правил личной и общественной гигиены

Меры неспецифической профилактики



Мыть руки с мылом и использовать антибактериальное средство



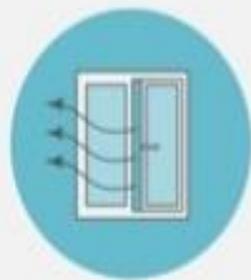
Не трогать лицо грязными руками



Избегать контакта с больными людьми и использовать маску* если контакт неизбежен



Использовать одноразовые носовые платки при кашле и чихании



Регулярно проветривать помещение



Протирать антисептиком часто используемые гаджеты



Избегать большого скопления людей



Вести здоровый образ жизни

Вирус гриппа

- Передается воздушно-капельным путем
- Живет во внешней среде от 2 до 8 часов
- Погибает при высоких температурах (75–100°C) и при использовании бактерицидов (спирт, перекись водорода, щелочь (мыло))

Как правильно мыть руки



1 Намылить руки



2 Промыть ладони и обратную сторону ладоней



3 Вымыть между пальцами, ногти, большие пальцы, подушечки пальцев



4 Смыть и высушить

*Сразу после контакта с больным маску необходимо снять и выбросить, руки вымыть

© Будущее России. Национальные проекты, 2019. Источник: Министерство здравоохранения РФ, Роспотребнадзор.

Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы
лук и чеснок!



Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Будьте здоровы!