

Памятка для обучающихся по профилактике распространения коронавируса

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

Пути распространения:

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

Клинические проявления.

У людей коронавирусы вызывают острые респираторные заболевания, атипичную пневмонию и [гастроэнтериты](#). У детей возможны [бронхиты](#) и [пневмония](#).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости, затруднённое дыхание, высокая температура, кашель и / или боль в горле.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Меры предосторожности.

1. Использование дезинфицирующих и антисептических средств.
ВОЗ рекомендует использовать спиртосодержащие антисептики для рук против коронавирусов.
2. Мытье рук с моющими средствами.
ВОЗ отмечает, что против коронавирусов эффективно тщательное мытье рук с мылом, так как вирусы эффективно смываются с кожи механическим путем.
3. Избегание участия в массовых мероприятиях, мест массового скопления людей.
4. Избегание близкого контакта с другими людьми
5. Использование маски при появлении признаков ОРВИ, при уходе и оказании медицинской помощи человеку с респираторной инфекцией, меняя ее каждые 2-3 часа
6. Самоизоляция в случае появления признаков ОРВИ, не заниматься самолечением

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

Основные правила при подозрении на заболевание

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

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

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

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.