

Памятка (для населения)

Меры профилактики от коронавирусной инфекции



В конце 2019 года в Китайской Народной Республике произошла вспышка новой коронавирусной инфекции с эпицентром в городе Ухань (провинция Хубэй), возбудителю которой было дано название **SARS-CoV-2**.

Коронавирус SARS-CoV-2 предположительно является рекомбинантным вирусом между коронавирусом летучих мышей и неизвестным по происхождению коронавирусом.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции

вызывает у человека респираторные заболевания разной степени тяжести.

Симптомы заболевания аналогичны острой респираторной вирусной инфекции (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа). Для **COVID-19** характерны - лихорадка, сухой кашель, одышка.

Передача инфекции осуществляется **воздушно-капельным** (при кашле, чихании, разговоре), **воздушно-пылевым** и **контактным** путями.

Факторами передачи являются воздух, пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные с вирусом **SARS-CoV-2**.

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе и от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, беременные женщины, маленькие дети и люди, страдающие хроническими заболеваниями (бронхиальной астмой, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

Иммунитет при инфекциях, вызванных другими представителями семейств коронавирусов, **не стойкий и возможно повторное заражение**.

Какие существуют меры профилактики коронавирусной инфекции:

В настоящее время специфической профилактики профилактики от **COVID-19** не разработаны.

Существуют правила, направленные на механизм передачи возбудителя инфекции:

1. Соблюдение личной гигиены:

- часто мыть руки с мылом!!!

Гигиена рук — это важная мера профилактики.

Мытьё рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

- использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле, прикасаться к лицу только чистыми салфетками или вымытыми руками.

2. Соблюдать расстояние и этикет!!!

Вирусы передаются от больного человека к здоровому **воздушно-капельным путём** (чихание, кашель), поэтому необходимо **соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных**. При кашле и чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

3. Использовать одноразовые медицинские маски, которые должны меняться каждые два часа;

4. Избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест.

5. Вести здоровый образ жизни!!!

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Необходимы полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками и витаминами, физическая активность.

6. При первых признаках заболевания, необходимо обратиться за медицинской помощью !!!

**Телефоны горячей линии: Роспотребнадзора по коронавирусу
8-800-100-0004;**

**Министерства здравоохранения РФ:
8-495-627-24-00;**

**телефон неотложной помощи БУРК «Городская
поликлиника:**

8(847-22)-4-00-30

8(847-22)-4-03-30

8(847-22)-4-21-11,

**также можно обратиться
по тел.**

89275958010

89961105836

89613953150

89615499343

**Информацию по коронавирусной инфекции можно получить в «Центре
Здоровья» БУРК РЦСВМП №2 «Сулда» по тел.**

8-847-22-4-48-16

с 8.00-17.00

**ЦМП БУРК РЦСВМП №2 «Сулда»
24 марта 2020 года**