

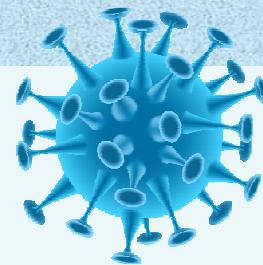
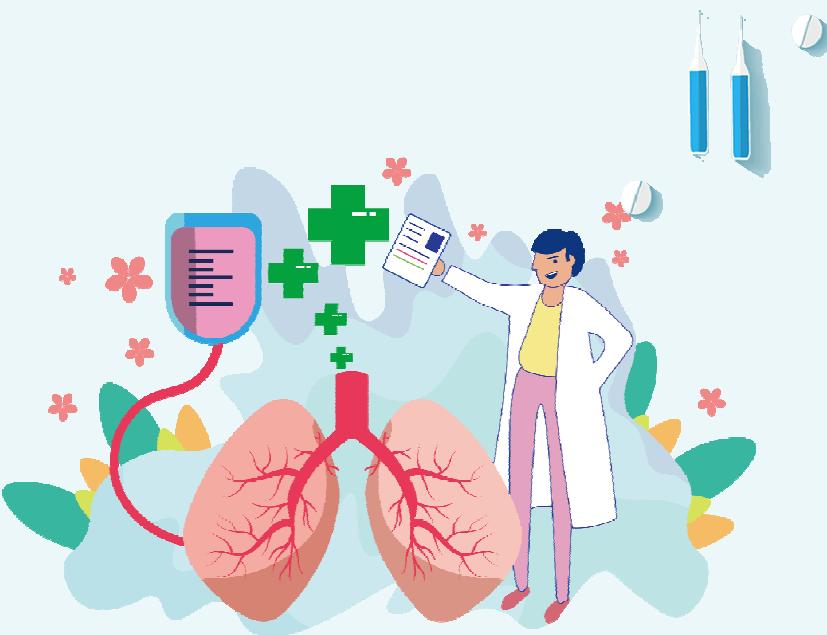
# НОВЫЙ КОРОНАВИРУС

## Профилактика инфекционной пневмонии

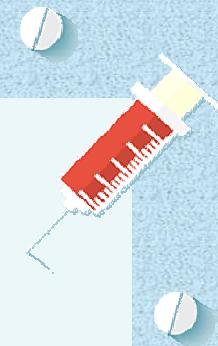
Источник: ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в РС (Я)»



# ИЗУЧАЕМ!

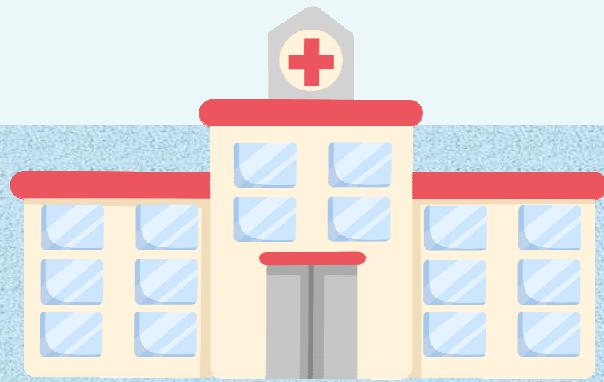


- 01 Что такое коронавирус
- 02 Клинические проявления инфицированных пациентов
- 03 Особенности случая вспышки
- 04 Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



## часть 01

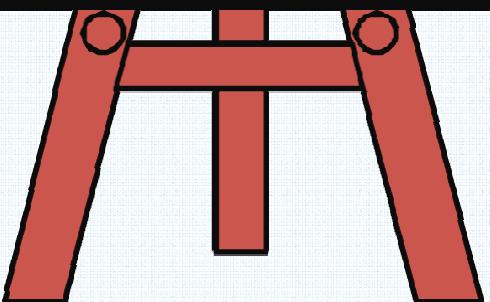
# ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?





## Что такое коронавирус

**Коронавирусы** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).





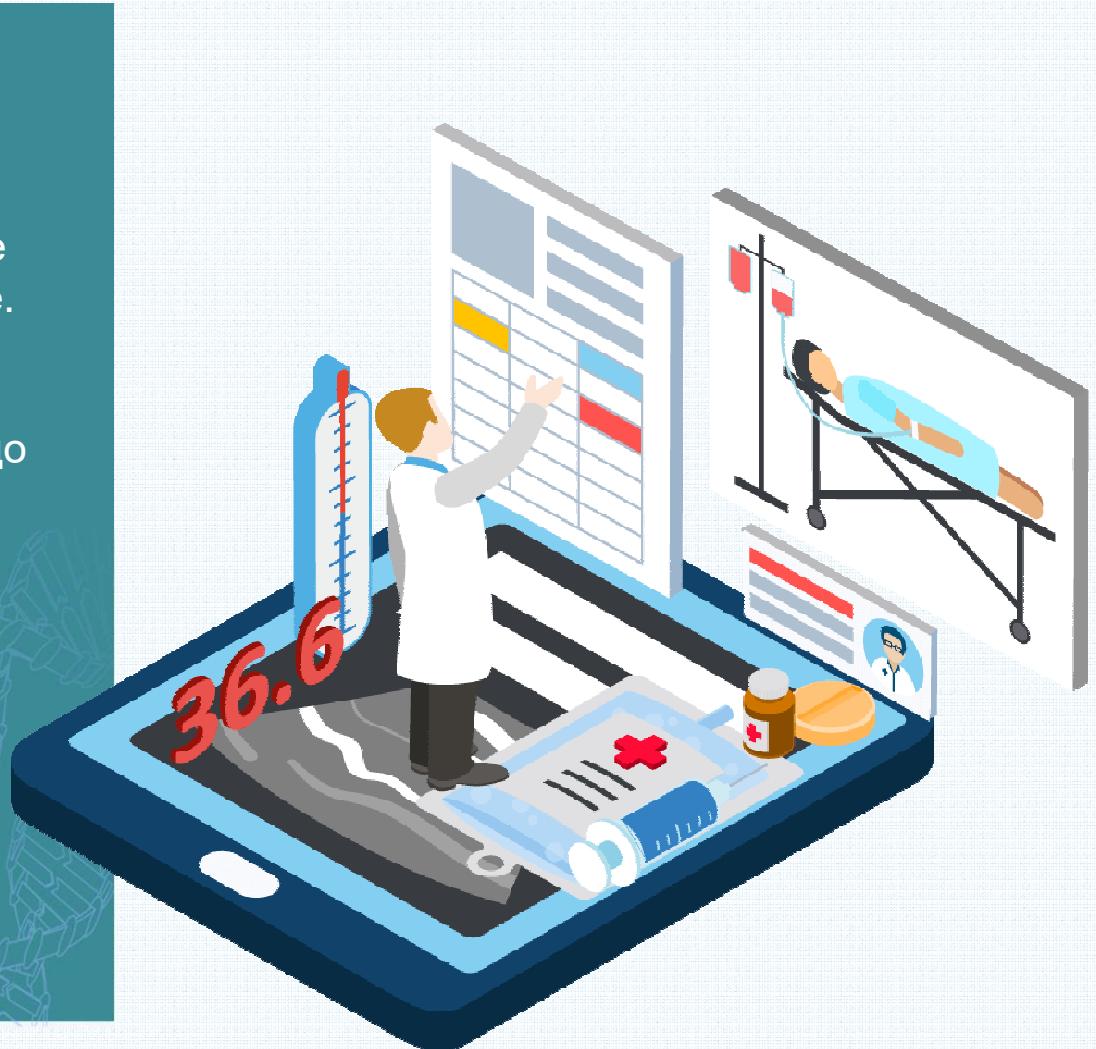
## Что такое коронавирус



### *В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?*

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные. Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Помимо нового коронавируса, обнаруженного на этот раз (ВОЗ назвала его «2019-nCoV», то есть новый коронавирус 2019 года), существует 6 известных инфекций у людей.





## Что такое коронавирус



### Как передаётся коронавирус?

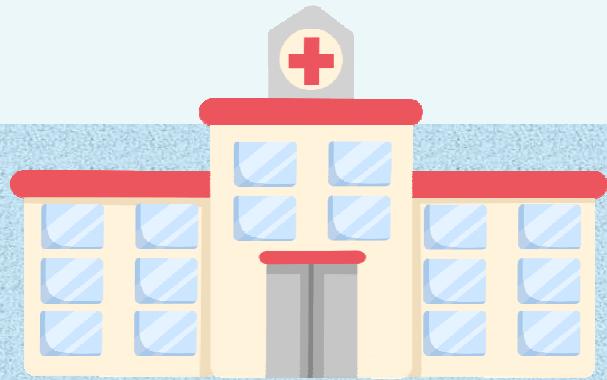
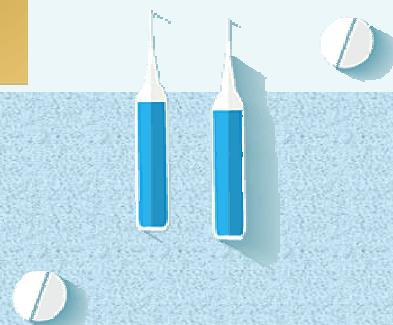
Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Также может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.



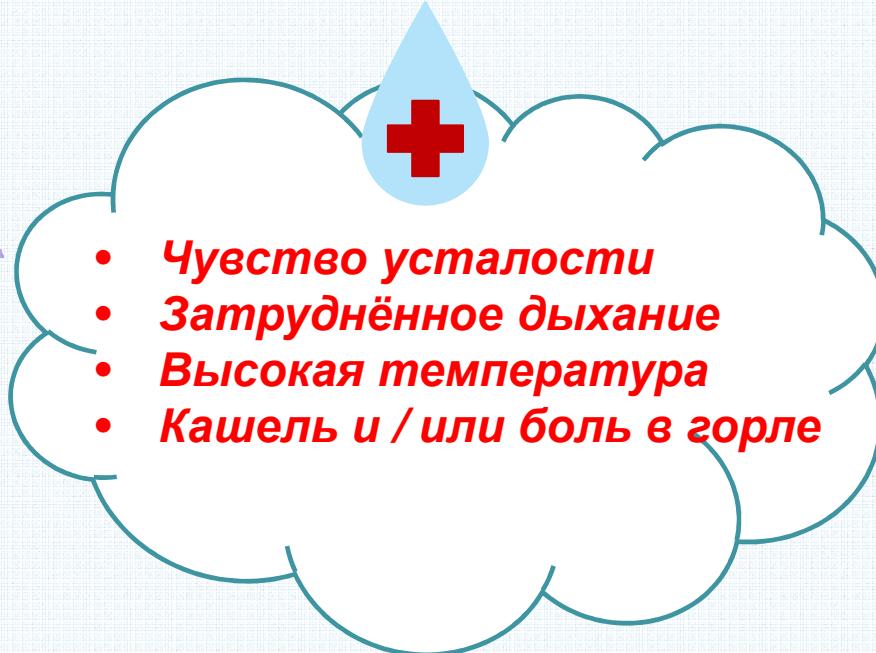
## часть 02

# КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНФИЦИРОВАННЫХ ПАЦИЕНТОВ





## Клинические проявления инфицированных пациентов



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

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

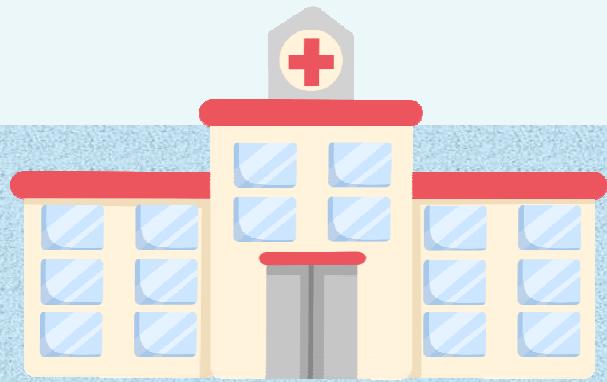
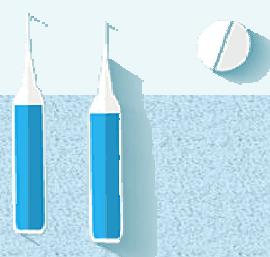
Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели подобные места?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись внимательно.

## часть 03

# ОСОБЕННОСТИ СЛУЧАЕВ ВСПЫШКИ





## Особенности случая вспышки



### ❤ КТО В ГРУППЕ РИСКА?

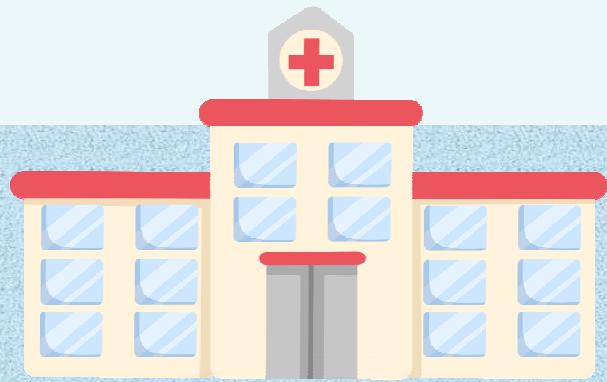
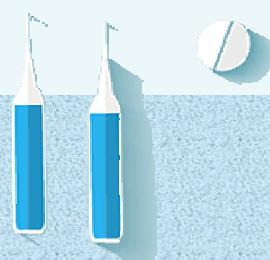
Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом.

Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, **дети и люди старше 65 лет**, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.



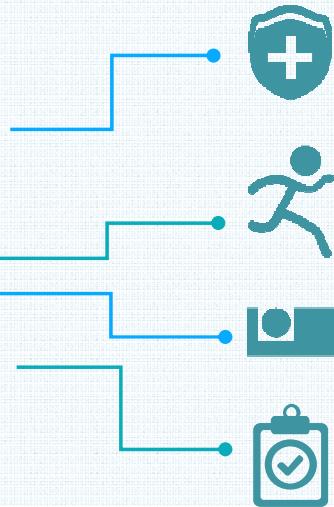
## часть 04

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НОВЫЕ КОРОНАВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



- Повысить осведомленность о здоровье
- Больше физических упражнений
- Регулярный сон
- Улучшить аутоиммунитет

Бесплатный курс для врачей по коронавирусу  
В настоящее время занятия включают:  
Врачебная практика и лечение в реанимации  
организации. Расписание занятий начальное  
рабочий график.





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



1

### ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



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.



Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками (такие прикосновения неосознанно совершаются 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!**

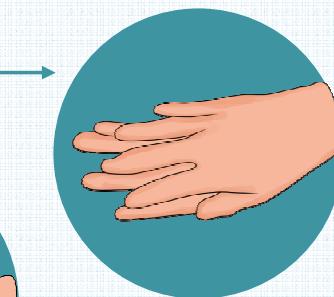


## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции

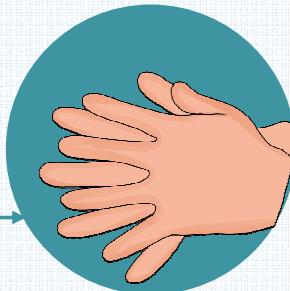


### ПРАВИЛЬНО МОЙТЕ РУКИ

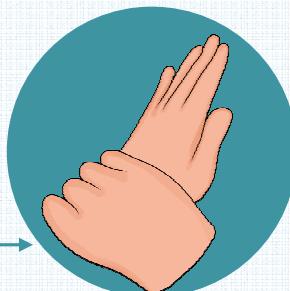
Руки трутся ладонями



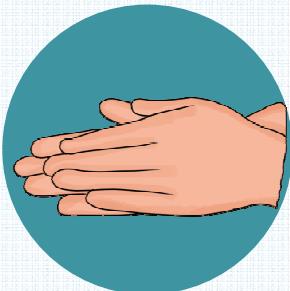
Все 10 пальцев  
протираются друг об друга



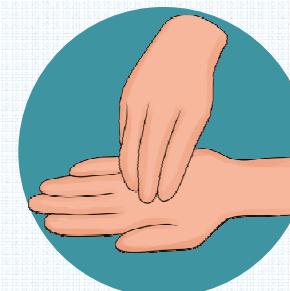
Потрите запястье одной  
рукой, затем поменяйте  
местами



Ладони рук сложены, пальцы  
скрещены, пальцы потираются о  
тыльную сторону рук, положения  
рук меняются местами.



Согнутыми пальцами  
протирается рука, затем  
меняется рука.



Потрите большой палец на  
другой, затем меняется рука





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



### Что можно сделать дома?

- Расскажите детям о профилактике коронавируса.
- Объясните, как распространяются микробы и почему важна гигиена рук и лица, уборка и проветривание помещения.
- Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.



Обращайте внимание на поддержание циркуляции воздуха в помещении и старайтесь избегать закрытых общественных и густонаселенных мест.



## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5-2 метра от больных.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.



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



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

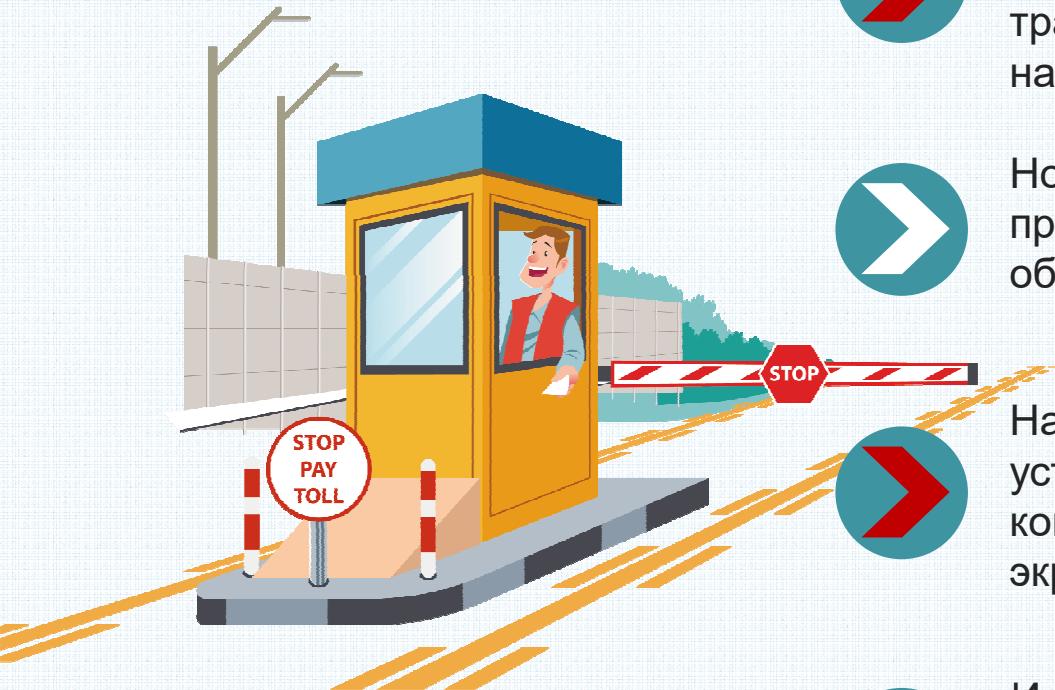


Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



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.



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



На работе/дома регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).



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



## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



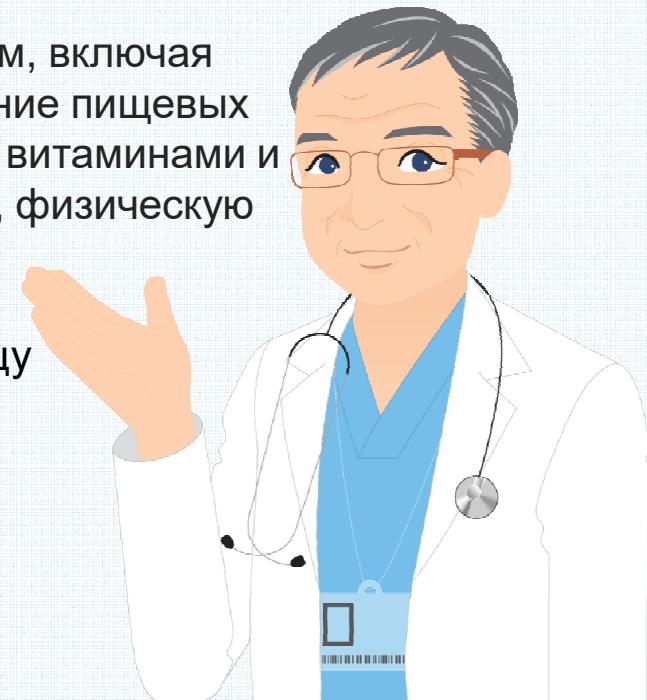
### ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

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

Не ешьте просроченную пищу





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



После покупки свежих продуктов животного происхождения на рынке, вымойте руки с мылом и водой. Избегайте прикосновения к глазам, носу и рту, избегайте контакта с больными животными и испорченным мясом, избегайте контакта с подвижными животными и сточными водами на рынке.



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





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

*Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:*



при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;



при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;



при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;



при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

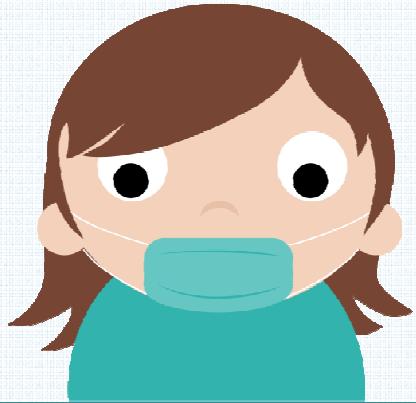




## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?



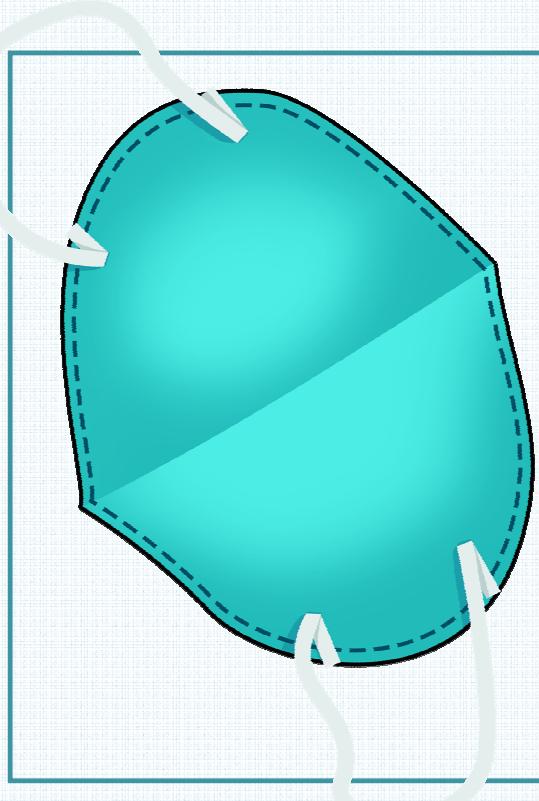
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.



## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



**Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить 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 спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



- Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно.
- Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, зависит от пропитки.
- Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.
- Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.



При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1,5-2 метра от больного



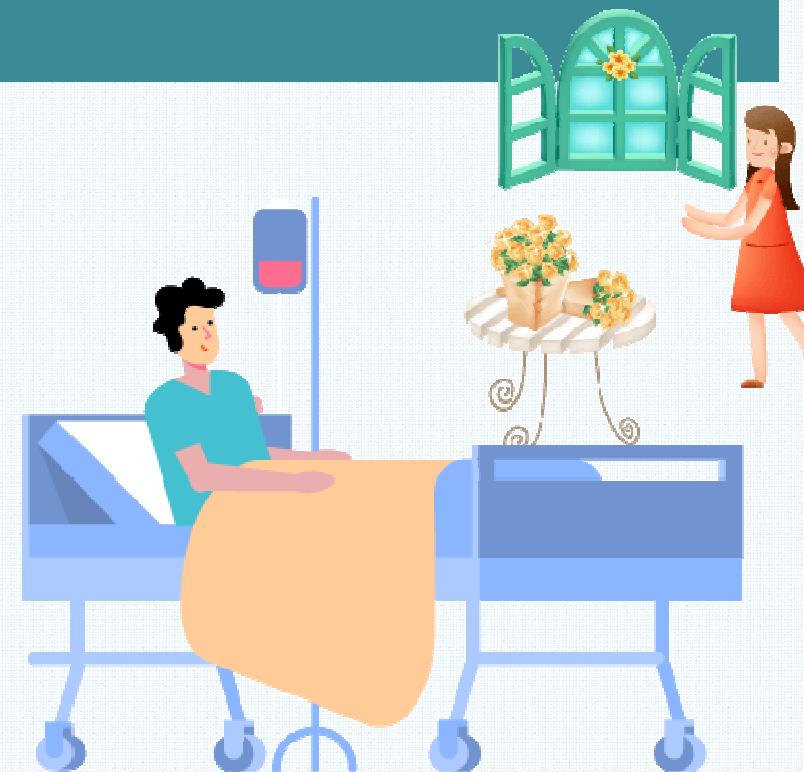
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



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



Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.





## Как предотвратить новые коронавирусные инфекции



При наличии острых респираторных симптомов, таких как лихорадка и кашель среди членов семьи, усилите вентиляцию окна в комнате и обеспечьте изоляцию семьи. Эта изоляция направлена на раздельное питание, использование, проживание и стирку.



Посуду кипятят и дезинфицируют ежедневно после мытья. Другие предметы те, которые можно кипятить, также необходимо стерилизовать. Время кипения составляет 30 минут. Те, которые нельзя стерилизовать, могут подвергаться воздействию солнечного света в течение 6 часов.

