

## Памятка по профилактике заболевания коронавирусом.

Друзья! Мы внимательно следим за ситуацией, сложившейся в мире в связи с коронавирусом 2019-nCoV, и изучаем рекомендации как ВОЗ, так и Роспотребнадзора в части предотвращения дальнейшего распространения заболевания.

На данный момент основным способом борьбы с распространением коронавируса остаётся соблюдение элементарных мер гигиены и правил посещения общественных мест.

1. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Особенно перед едой.
2. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
3. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
4. В людных местах, аэропортах и в общественном транспорте максимально сократите прикосновения к поверхностям и предметам.
5. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно выбрасывайте их после использования.
6. Чаще пейте воду, делайте хотя бы пару глотков каждые 15 минут.
7. Воздержитесь от поездок в Китай, Северную Италию, Южную Корею и Иран (список стран может быть со временем пополнен).
8. Если вы недавно вернулись из указанных стран, то рекомендуем согласовать возможность удалённой работы или продлить отпуск до одной-двух недель, чтобы не посещать офис.
9. При симптомах респираторной инфекции (ОРЗ) оставайтесь дома и сразу позвоните в поликлинику по месту жительства.
10. Сдать анализ на коронавирус можно только в центрах гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. По всем вопросам обращайтесь в Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8 800 555-49-43 (звонок бесплатный). Центр работает 24/7.

### **Симптомы, которые могут быть вызваны коронавирусом:**

затруднённое дыхание; высокая температура; кашель и/или боль в горле; чувство усталости.

С особой настороженностью к этим симптомам нужно отнестись, если в последние две недели вы посещали страны повышенного риска (Китай, Италию, Южную Корею и Иран) или были в контакте с кем-то, кто недавно побывал в этих регионах.

### **Чек-лист, с помощью которого можно определить своё самочувствие:**

- 1) сделайте глубокий вдох и задержите дыхание более чем на 10 секунд;
  - 2) если вы успешно завершите его, не кашляя, не испытывая дискомфорта, заложенности, стеснения, это доказывает, что в лёгких нет фиброза, что в основном указывает на отсутствие инфекции.
- Друзья! Защититься от коронавируса можно. Достаточно просто изменить свои привычки и быть более ответственными за своё здоровье и здоровье близких вам людей.



ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

## Памятка для населения по профилактике коронавирусной инфекции

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание на осложнение эпидемиологической обстановки в г. Ухань провинции Хубэй Китайской Народной Республики (КНР), связанной с регистрацией случаев внебольничных пневмоний, вызванных новым вариантом коронавирусов.

Коронавирусы – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, "атипичная пневмония"), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

Источником заболевания предположительно стали животные, морепродукты.

### КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп. Также он может быть похож на кишечную инфекцию, сопровождаемую диареей, тошнотой, рвотой.

### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

**ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!** Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

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

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать не мытыми руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

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

Избегайте незащищенных контактов с дикими и домашними животными.

**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.

### **Внимание!**

#### ***До стабилизации обстановки по коронавирусной инфекции воздержитесь от поездок в Китай, Италию, Южную Корею и Иран***

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации необходимо соблюдать меры предосторожности:

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

Роспотребнадзор рекомендует заранее планировать свои поездки при посещении КНР и воздержаться от поездок в город Ухань до стабилизации ситуации.

Своевременная диагностика является одним из важнейших мероприятий при возникновении угрозы появления и распространения нового коронавируса на территории России.

Научными организациями Роспотребнадзора менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов нового коронавируса разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека.

Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР). Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества.

Первое это высокая чувствительность - с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов.

Второе - для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.

Третье - результат анализа можно получить уже через 2-4 часа.

Диагностические лаборатории Роспотребнадзора по всей России обладают необходимым оборудованием и специалистами для использования разработанных средств диагностики.