Памятка по коронавирусу COVID-19.

Что такое коронавирус? Это семейство респираторных вирусов, которые до сих пор были не очень опасными для человека. Но вот появился новый штамм, который вызывает острое респираторное заболевание, названное COVID-19.

Как передается? При кашле, чихании, через рукопожатие (если есть загрязнение частицами вируса). То есть знакомый нам воздушно-капельный способ.

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 коронавирусной инфекцией, зависит от формы и длится **от 3 до 14 дней**.

В интернете много фейковой информации об инкубационном периоде, симптомах и даже лечении. Не надо на них реагировать. Опирайтесь только на официальную информацию. Симптомы COVID-19 схожи с ОРВИ, а вот осложнение серьезное: пневмония.

Симптомы коронавирусной инфекции

Если заболевание не осложнено, то оно длится около 5-7 дней и заканчивается полнейшим 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!

Профилактика коронавирусной инфекции

Для профилактики рекомендуется сохранять двигательную активность (даже в самоизоляции), например, делать зарядку, повышать иммунитет, соблюдать санитарные предписания.

Самое важное: поддерживать чистоту рук и поверхностей. Можно полоскать нос и горло, часто пить теплую воду.

Следует правильно мыть руки.

Отучите себя прикасаться к лицу. Это надо отслеживать, потому что такие действия — наши автоматические движения. Носите с собой дезинфицирующие средства: если нет возможности помыть руки с мылом, используйте их. Но не очень увлекайтесь дезинфекторами: вместе с микробами они смывают и нашу здоровую микрофлору, а она, как раз, работает на защиту.

Придя домой, как можно быстрее меняйте одежду: не ходите по дому в уличном. Чаще очищайте телефоны, кошельки и другие вещи, с которыми часто контактируете на улице.

Сейчас многие оказались в условиях своеобразного карантина, поэтому важно соблюдать чистоту помещений: проветривайте, регулярно убирайте, заведите каждому члену семьи персональную посуду и полотенце.

Соблюдайте социальную дистанцию: на улице, в транспорте, в магазине. При кашле или чихании пользуйтесь одноразовыми салфетками. И сразу их выбрасывайте, не носите.

Избегайте многолюдных мест.

Если ходите на работу, обязательно очищайте оборудование, дверные ручки.

Помните о здоровом режиме: полноценное питание, хороший сон.

Желательно отказаться от курения: уже доказано, что оно усугубляет влияние вируса на организм.

Что касается масок, однозначно ими надо пользоваться в общественных местах, при уходе за больными, при контакте с людьми, у которых есть симптомы. Обязательно носить маску тем, у кого эти симптомы есть. А вот если на улице вокруг вас никого нет, лучше обойтись без неё: подышать и обеспечить легким полноценную работу.

Маску важно носить правильно. В верхней части есть проволчка, которую надо сжать, чтобы обеспечить плотное прилегание. Менять маску надо каждые 2 часа. Использовать одноразовые маски повторно категорически нельзя.

Снимать маски необходимо правильно: только за резинки и чистыми руками Маски выкидывать только положив их предварительно в целлофановый пакетик и плотно закрыв и не забываем обработать руки дезинфицирующими средствами.

Если почувствуете себя плохо, не занимайтесь самолечением, а сразу обращайтесь к врачу.

Оптимально изолировать заболевшего человека в отдельном помещении. Проветривать остальные помещения. Делать влажную уборку. Прокипятить посуду, которым пользовался человек с симптомами. Количество контактов с таким человеком надо свести к минимуму. В идеале — только один человек, который ухаживает за больным.