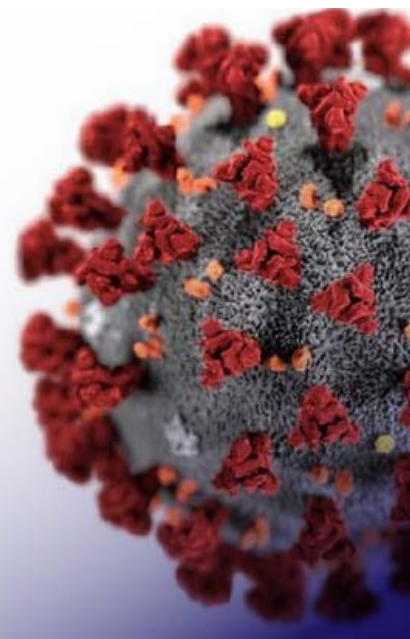


МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



Что такое коронавирусы?

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).

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.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?
- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?;

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

Как передаётся коронавирус?

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

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

Что можно сделать дома?

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

Можно ли вылечить новый коронавирус?

Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса - так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что возраст 60 самых последних случаев

составляет от 15 до 88 лет.

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.

Есть ли вакцина для нового коронавируса?

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора уже начаты её разработки.

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.

Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Каковы осложнения?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, 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.

КОМУ направлять жалобу на отсутствие масок в аптеках?

Росздравнадзор открыл общероссийскую горячую линию по вопросам отсутствия в аптеках медицинских масок и противовирусных препаратов.

Позвонить на номер 8 (800) 550-99-03 можно бесплатно из любого региона. Телефон «горячей линии» развернут на базе Главного управления МЧС России

по Иркутской области 8 (3952) 39-99-99.

Проблему дефицита этих товаров в аптеках контролирует Федеральная антимонопольная служба РФ.

Что делать, если человек прилетает в ИРКУТСК ИЗ стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, а затем должен ехать в свой город?

При наличии признаков ОРВИ человек подлежит изоляции и госпитализации в специализированные медицинские организации субъекта.

При нормальной температуре тела и нормальном самочувствии после возвращения в свой город ему рекомендовано:

Сообщить о месте и времени пребывания в другой стране и другую необходимую информацию на телефон «горячей линии» 8 (3952) 39-99-99.

При появлении первых признаков респираторной инфекции оставаться дома (по месту пребывания) и позвонить в районную поликлинику или службу скорой медицинской помощи.

Будут ли введены ограничительные меры по передвижению на территории РФ? В каких случаях они вводятся?

В соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ограничительные мероприятия вводятся решением Правительства Российской Федерации или органа исполнительной власти субъекта РФ, органа местного самоуправления на основании предложений, предписаний главных государственных санитарных врачей и их заместителей с учетом складывающейся эпидемиологической ситуацией в регионе и прогноза ее развития.

Какие меры ответственности предусмотрены, если не соблюдать режим самоизоляции?

Невыполнение санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий, влечет ответственность в соответствии со статьей 236 Уголовного кодекса Российской Федерации «Нарушение санитарно-эпидемиологических правил»:

часть 1 — нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей, наказывается:

- штрафом в размере до 80 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев,
- лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет,
- обязательными работами на срок до 360 часов,
- исправительными работами или ограничением свободы на срок до одного года.

часть 2 — то же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, наказывается

- обязательными работами на срок до 480 часов,
- исправительными работами на срок от шести месяцев до двух лет,
- принудительными работами или лишением свободы на срок до пяти лет.

Где можно получить информацию о текущей ситуации по COVID-19?

1. В мире - официальные сайты ВОЗ и Роспотребнадзора
2. В России - официальный сайт Роспотребнадзора
3. В отдельных регионах России - официальные сайты территориальных органов власти в субъекте РФ.

Какие симптомы наблюдаются у пациентов с COVID-19?

Основные симптомы:

- Повышение температуры тела в >90% случаев
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
- Одышка в 55% случаях
- Ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев

Редкие симптомы:

- головные боли (8%)
- кровохарканье (5%)
 - диарея (3%)
 - тошнота, рвота
- Сердцебиение

Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

Как передается вирус?

Пути передачи:

- воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),
- воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе),
- контактный (через рукопожатия, предметы обихода)

Факторы передачи:

- воздух (основной),
- пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

Где можно сдать анализ на коронавирус?

Самостоятельная сдача анализов на коронавирус не предусмотрена. Обследование на COVID-19 назначается медицинскими работниками в случае:

- прибытия из эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов за 14 дней до появления симптомов;
- наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением COVID-19, которые в последующем заболели;
- наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Забор проб для анализа осуществляет медицинский работник.

Исследование образцов проводится в Центре гигиены и эпидемиологии в субъекте РФ.

В частных медицинских организациях исследования не проводятся.

Что нужно делать, чтобы не заразиться?

- Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.
- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
- Избегайте мест массового скопления людей.
- Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.
- Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.
- По возможности - не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих?

- При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.
- Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности — прикрывайте рот областью локтевого сгиба.
- Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности — немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.
- Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки.

На каком основании проводится изоляция госпитализация инфицированных или лиц с подозрением на СОУГО-19?

Ограничительные меры проводятся в соответствии с Постановлениями Главного санитарного врача РФ от 31.01.2020 Ns3 «О проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV» от 02.03.2020 Ns 5 «О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)».

В чем особенности карантина?

Все граждане, прибывшие в РФ из стран с неблагоприятной

эпидемиологической обстановкой должны быть изолированы по месту пребывания на срок 14 дней.

За всеми прибывшими устанавливается медицинское наблюдение. Число визитов врача определяется в каждом случае индивидуально в течение всего периода карантина.

При появлении симптомов ОРВИ человек должен незамедлительно обратиться за медицинской помощью без посещения медицинских организаций.

Медицинская помощь всем пациентам и лицам с подозрением на COVID-19 оказывается на бесплатной основе.

Действующим законодательством не предусмотрена компенсация, разницы между оплатой больничного и реальной зарплатой, если человек находился на карантине.

Могут ли родственники посещать пациента в больнице и приносить еду и вещи?

- В период изоляции посещение пациента запрещено с целью предотвращения распространения инфекции.

- Пациенты, находящиеся в стационаре, могут использовать мобильный телефон и другие средства связи для общения с родственниками.

- Родственники могут передавать пациентам продукты питания и личные вещи, однако существует ряд ограничений, которые необходимо уточнять в справочной службе больницы.

Как правильно носить маску?

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, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- 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.

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

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.