

# Что необходимо знать о новом коронавирусе 2019-nCoV?



**Коронавирус** – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот. Коронавирусы могут вызывать целый ряд заболеваний – от обычной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома. **Новый тип коронавирусной инфекции 2019-nCoV способен вызвать такое серьезное осложнение, как пневмония.**

Вирусы неустойчивы во внешней среде, разрушаются под воздействием дезинфицирующих средств. Мгновенно разрушаются при температуре 56°C, а при 37°C - за 10-15 мин. Хорошо переносят замораживание.

**Источник инфекции** неизвестен (скорее всего, резервуар вируса находится среди животных).

**Коронавирус 2019-nCoV передается** от человека к человеку при близком контакте:

- ❖ при кашле, чихании, разговоре;
- ❖ через грязные руки (когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз);
- ❖ через любые загрязнённые поверхности (например, дверной ручки).



**Новый тип коронавирусной инфекции проявляется обычными респираторными симптомами:**

- ❖ высокая температура,
- ❖ кашель и (или) боль в горле,
- ❖ одышка,
- ❖ затрудненное дыхание,
- ❖ слабость



**Кто в группе риска?**

Люди всех возрастов. Чаще дети и люди старше 60 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43

## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА



- ❖ **Важно!** Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом, особенно перед едой или после посещения туалета или используйте дезинфицирующее средство.
- ❖ Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- ❖ Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
- ❖ Используйте средства защиты органов дыхания (маски) в местах скопления людей.
- ❖ Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.
- ❖ Максимально сокращайте прикосновения к поверхностям и предметам в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.
- ❖ Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- ❖ Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- ❖ Регулярно очищайте на работе поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).



На сегодняшний день подтверждены случаи завоза нового коронавируса в страны: Австралия, Вьетнам, Германия, Канада, Корея, Камбоджа, Малайзия, Непал, Таиланд, Сингапур, США, Франция, Шри-Ланка, Япония, Филиппины, Индия, Италия, Финляндия, ОАЭ, Испания, Россия, Швеция и Великобритания и др.

**При планировании путешествий уточняйте эпидемиологическую ситуацию. Роспотребнадзор рекомендует российским туристам воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации.**

**При возвращении из поездки при любом недомогании и при возникновении любого лихорадочного заболевания (озноб, повышение температуры, недомогание, боль в горле и др.) срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР, возможном контакте в поездке с инфекционным больным.**



### Правила использования масок



- ❖ Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
- ❖ Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
- ❖ Как только маска становится влажной, её необходимо утилизировать и заменить на новую. Используйте одну маску не более 3-х часов.
- ❖ Не используйте повторно одноразовые маски.

# КОРОНАВИРУС

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей, возбудителем которых являются вирусы.

**Группы риска.** Люди всех возрастов. Чаще дети и люди старше 60 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

## ОРВИ

**Каким образом происходит заражение?**

- ❖ при кашле, чихании, разговоре;
- ❖ через грязные руки (когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз);
- ❖ через любые загрязнённые поверхности (например, дверной ручки).

## ГРИПП

В зависимости от конкретного вида возбудителя **симптомы** могут значительно различаться:

- ❖ Повышение температуры
- ❖ Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- ❖ Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- ❖ Конъюнктивит (возможно)
- ❖ Понос (возможно)

Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43

**Осложнения:** пневмония, энцефалит, менингит, осложнения беременности, развитие патологии плода, обострение хронических заболеваний.

# Важно!



Держите руки в лом, особенно перед едой, после посещения туалета используйте дезинфицирующее средство.

- ❖ Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- ❖ Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие

прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

- ❖ Используйте средства защиты органов дыхания (маски) в местах скопления людей.
- ❖ Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.
- ❖ Максимально сокращайте прикосновения к поверхностям и предметам в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.
- ❖ Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- ❖ Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- ❖ Регулярно очищайте на работе поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
- ❖ Соблюдайте режим проветривания и влажной уборки.

## ПРОФИЛАКТИКА

чистоте, часто мойте их водой с мылом, часто мойте их водой с мылом перед едой или туалета или дезинфицирующее



При планировании путешествий уточняйте эпидемиологическую ситуацию. Роспотребнадзор рекомендует российским туристам воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации.



При возвращении из поездки при любом недомогании и при возникновении любого лихорадочного заболевания (озноб, повышение температуры, недомогание, боль в горле и др.) срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР, возможном контакте в поездке с инфекционным больным.

# Что мы не знаем про грипп?!?

**Грипп** – острая инфекционная болезнь. Возможные **осложнения**: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, менингит и др.

**Источник инфекции** – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день.

Острый период болезни сопровождается высокой температурой, головной болью, болью в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.

Вирусы ГРИППа живут на руках человека **5** минут, от **2** до **9** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов на металле и пластмассе, **10** суток - на поверхности стекла.



Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

- детей до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;
- пожилых людей;
- беременных;
- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

**Факторы передачи** вируса гриппа являются:

- при кашле и чихании больного человека (мелкие капли распространяются до **2-3** метров);
- предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны –на которых оседают вирусы гриппа).



# Профилактика ГРИППА

## Специфическая



Самым эффективным способом профилактики ГРИППа и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ! Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;
- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



родителей.

**Вакцинопрофилактика** проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения

## Неспецифическая

- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);

- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;



- ✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;

- ✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);



- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;



- ✓ Одевайтесь по погоде.



Единый консультационный центр Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43