

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

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.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

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.

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.

ПРОФИЛАКТИКА

ПРАВИЛО 1: ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.)

удаляет вирусы.

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 метра от больных.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирусы гриппа и коронавируса 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 излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

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.

ПРАВИЛО 4: ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, во время поездок 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 ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки.

Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете дважды инфицировать сами себя.

Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Правила ношения маски:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхности 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 повторно 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.

Маска 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.

КТО В ГРУППЕ РИСКА

Заразиться вирусом рискуют люди всех возрастов, однако, как и в случае других ОРВИ, дети и граждане старше 65 лет 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 начата её разработка.

Следите за новейшей информацией о коронавирусе. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих.

(Источник: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566)

ООО «СМК «Крыммедстрах» (лиц. ОС «4325-01» от 13.07.2015г. выдана ЦБ РФ, член Всероссийского союза страховщиков, рег.№160). г. Симферополь, ул. Карла Маркса, 29. г. Саки, пер. Ветеринарный, д.3, пом.5. Телефон: +7 (978) 921 95 81, +7 (978) 913 00 40. По телефону «горячей линии»: 8-800-100-77-03. E-mail: office@krymms.ru. Сайт: www.oms-crimea.ru