Памятка о мерах профилактики новой коронавирусной инфекции

Профилактика коронавируса

**В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:**

о уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;

о используйте маски для защиты органов дыхания;

о пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;

о мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.

х рынки, где продаются морепро­дукты и животные;

х культурно-массовые мероприя­тия с участием животных.



**4^ При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью.**

При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

© ТАСС, 2020. Источник: Роспотребнадзор.

Коронавирусная инфекция - это заболевание, которое вызывает поражение органов дыхательной системы и кишечника.

Источником инфекции являются животные. Коронавирусы поражают домашних животных, птиц, свиней, крупный рогатый скот. Они является зоонозными вирусами, которые передаются от животных к человеку.

По данным Всемирной организации здравоохранения, источником нового коронавируса, к примеру, могло стать мясо белух, летучих мышей, змей, кроликов или кур, продающихся на рынке Уханя. Новому вирусу присвоена аббревиатура 2019-nCoV. Среди симптомов выделяется: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание, как при большинстве видов простуд.

Заболевание, провоцируемое этим микроорганизмом, может протекать в тяжелой формеи •стать причиной летального исхода.

Коронавирусная инфекция у человека - результат проникновения микроорганизма, который способен поражать дыхательную систему, а также желудочно-кишечный тракт. Название вируса обусловлено тем, что на поверхности этого микроорганизма имеется кольцо и шипообразные наросты, что в целом напоминает корону. Вирус является неустойчивым к действию внешних факторов и мгновенно разрушается при температуре 56 градусов. Все возрастные группы лиц являются восприимчивыми к этому микроорганизму: даже непродолжительный контакт с возбудителем инфекции приводит к заражению.

Преобладающей формой инфекции, которую провоцирует коронавирус, является респираторная. Кишечная разновидность встречается гораздо реже, в основном у детей. Коронавирус передается воздушно – капельным путем.

Также заражение может произойти при пользовании общими бытовыми предметами. Вирус содержится в фекалиях носителя, поэтому любой контакт с ними может способствовать проникновению инфекции в организм человека.

Инкубационный период заболевания зависит от формы и длится от 3 до 14дней. 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;
* ринит;
* отек слизистой оболочки носа.

При легкой форме заболевания симптомы интоксикации не наблюдаются.

В более тяжелых случаях, патологический процесс начинается остро. У заболевшего наблюдаются следующие проявления:

* боль в области головы и в мышцах;
* резкое повышение температуры (до 38 градусов), затем 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.

Патологические процессы в легких, возникающие под действием коронавируса, вызывают кислородное голодание, нарушение дыхательного ритма.

Специфических мер, с помощью которых можно было бы уберечься от инфекции, нет. Существуют только рекомендации общего характера.

**Необходимо:**

* При планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию. Не планировать поездки в КНР до стабилизации ситуации.
* По возможности избегать общественного транспорта, мест скопления большого количества людей в период эпидемии.
* Пользоваться марлевыми повязками и респираторами. Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду и грипп. Прикрывать рот и нос салфеткой, рукавом или рукой при кашле и чихании
* Соблюдать правила гигиены. Руки всегда должны быть чистыми: их необходимо мыть с мылом или использовать антисептические средства. Если такой возможности нет, следует применять влажные салфетки с противомикробным действием.
* Регулярно проветривать жилое или рабочее помещение, делать влажную уборку.
* Подвергать обязательной термической обработке продукты питания. Использовать разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи. Готовить мясо и яйца до полной готовности. Употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду.
* Придерживаться надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов. Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу. Во время приготовления пищи из сырого мяса, молока или органов животных следует соблюдать осторожность в целях недопущения контакта сырых продуктов с уже приготовленными, чтобы избежать перекрестного загрязнения.
* **Не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты.** При их посещении быть аккуратным при покупках на рынках под открытым небом (на стихийных рынках). Мыть руки с мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения. Избегать контакта рук с глазами, носом и ртом. Избегать контакта с больными животными или испорченным мясом. Избегать контакта с бродячими животными, твердыми или жидкими отходами жизнедеятельности животных на рынке.
* Если Вам необходимо работать на рынке под открытым небом (стихийном рынке) часто мыть руки мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения. Проводить дезинфекцию оборудования и рабочего пространства, по крайней мере, раз в день. Надевать защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения. Снимать защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте ее и оставлять на рабочем месте. Не допускать контакт членов семьи с загрязненной рабочей одеждой и обувью.
* Не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных.
* При первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения.
* При обращении, за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.