****

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Коронавирусная инфекция: общая информация, меры профилактики**

**Москва 2020**

**ЧТО ТАКОЕ КОРОНОВИРУС?**

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики.

Вирусы коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

**КОМУ ОСОБЕННО ОПАСЕН КОРОНОВИРУС?**

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ 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   
 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.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ КОРОНАВИРУСОМ?**

**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 спиртсодержащими 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. Вирус гриппа и коронавирус 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 излишние поездки 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, поездках 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 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.  
  
**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

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

**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 по 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.

**МИФЫ И ЛОЖНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КОРОНАВИРУСЕ**

**Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции?**

Нет, антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции. Новый коронавирус — это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения коронавирусной инфекции. Тем не менее, пациентам, госпитализированным с инфекцией, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.

**Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди, или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?**

Заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции. ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

**Может ли регулярное промывание носа солевым раствором защитить от заражения коронавирусом?**

Нет. Научных данных о том, что регулярное промывание носа солевым раствором позволяет защитить от новой коронавирусной инфекции, нет. По некоторым данным, регулярное промывание носа солевым раствором может ускорить выздоровление при обычной простуде. Однако доказательства эффективности регулярного промывания носа как средства профилактики респираторных инфекций отсутствуют.

**Можно ли заразиться коронавирусом от домашних животных?**

Сегодня известно семь видов коронавирусов, являющихся возбудителями острых респираторных заболеваний человека. Среди этих вирусов и новый COVID-19. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут. По актуальным данным Всемирной организации здравоохранения, не зафиксировано случаев заражения кошек и собак новым коронавирусом, равно как и фактов распространения COVID-19 домашними питомцами.

**ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О КОРОНАВИРУСЕ?**

Сайт: [стопкоронавирус.рф](https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/)

Телефон единой федеральной горячей линии: **8-800-2000-112**