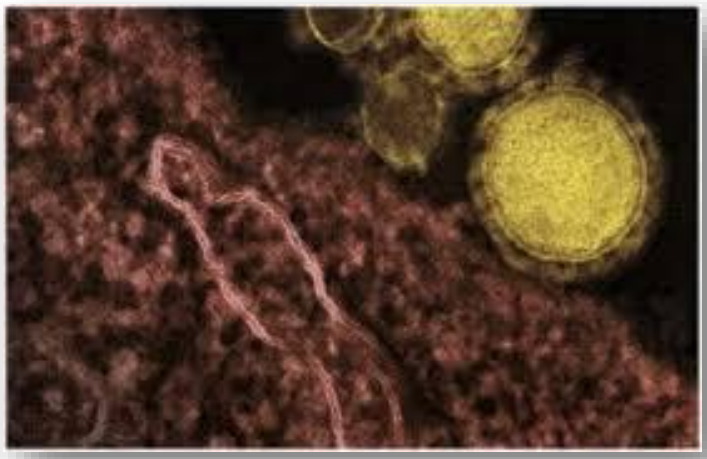
# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019- NCOV

Известно, что на 28.01.2020 уже 6057 человек инфицированы и зарегистрировано не менее 130 смертей и 110 случаев выздоровления.
Большая часть случаев заболеваний зафиксированы в Китае, но вирус постепенно распространяется дальше.
На 28.01.2020 подтверждены случаи заболевания более чем в 13 странах, включая Францию, Германию, Австралию и США.
Эксперты предупреждают, что возможно дальнейшее распространение вируса и есть вероятность развития эпидемии.



**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 зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись 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. Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

**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.
Также 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, пульты, дверные ручки и поручни).

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

**Что можно сделать дома?**

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.
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?**

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 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.

**Новый коронавирус страшнее прошлых эпидемий?**

Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 - остаётся самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь земной шар в 1918 году и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов человек.
Вспышка свиного гриппа 2009 года, унесла жизни 575,400 человек.
Азиатский грипп в 1957 году, привёл к гибели примерно двух миллионов человек, а гонконгский грипп 11 лет спустя унёс один миллион человек

**КОРОНОВИРУС 2019- NCOV – ПОМОЖЕТ МАСКА!**

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального риска завоза и распространения на территории Российской Федерации нового коронавируса 2019nCoV напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 — nCoVпередаётся от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

- Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.
- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах. На открытых безлюдных местах ее ношение нецелесообразно.
- Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респеритарного заболевания
- Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок
- При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
- Если на маске есть специальные складки-расправьте их
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
- Только в сочетании с тщательной гигиеной рук икарантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавируса 2019
- Максимально эффективно использование маски-только в сочетании с вакцинацией, тщательной гигиеной рук, карантинными мерами.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения коронавирусом и предотвращения распространения гриппа.