

Памятка о коронавирусной инфекции

Что необходимо знать о
коронавирусной инфекции
и меры ее профилактики

Признаки коронавирусной инфекции

Проявления респираторного синдрома при заражении коронавирусом могут варьировать от полного отсутствия симптомов (бессимптомное течение) до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, что может привести к смерти.

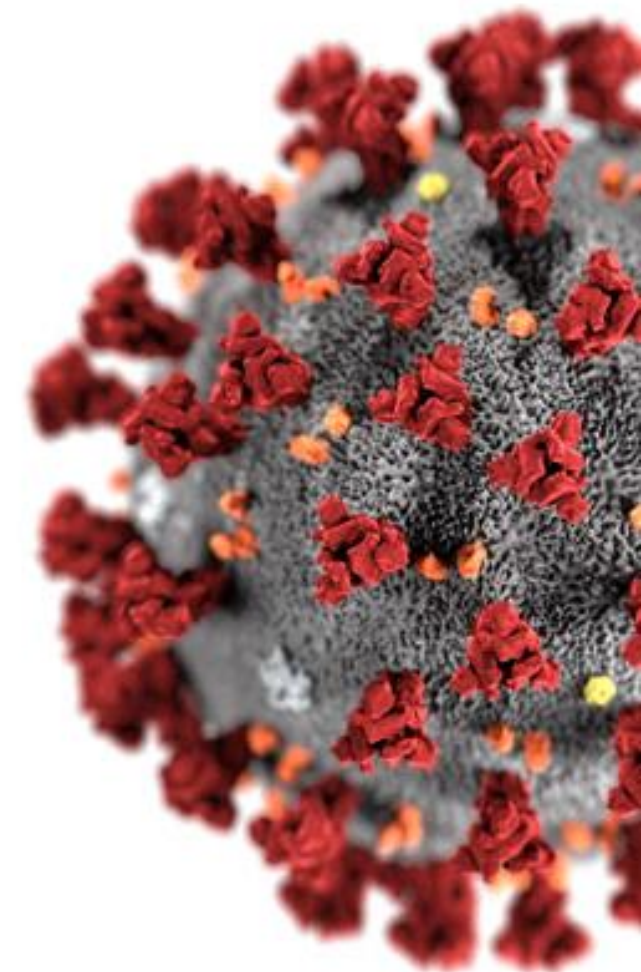
Больного, как правило, беспокоят высокая температура, кашель, одышка. При этом пневмония может развиваться не всегда. В некоторых случаях могут иметь место симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, включая диарею. Тяжелые проявления заболевания могут заключаться в остановке дыхания, что потребует подключения больного к аппарату искусственного дыхания и оказания помощи в отделении реанимации. На фоне тяжелого течения заболевания возможно присоединение вторичной инфекции - грибковой и бактериальной.



Вирус особенно опасен для людей с ослабленной иммунной системой и пожилых, а также больных с сопутствующими заболеваниями, например, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких и др.

Симптомы инфекции, вызванной 2019-nCoV, не являются высоко специфичными, т.е. они не отличаются от симптомов других респираторных вирусных инфекций. При повышении температуры тела, чихании, кашле и/или затрудненном дыхании следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Вирусы, вызывающие острые респираторные инфекции, передаются воздушно-капельным путем. Это значит, что они попадают в организм человека через слизистую оболочку.



Меры личной профилактики

- 1 Мойте руки после посещения любых публичных мест, общественного транспорта, прикосновений к дверным ручкам, кнопкам в лифте, деньгам, оргтехнике и компьютерной технике на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Особое внимание уделите тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и смыву в горячей воде, а также последующему полному осушению рук.
- 2 После возвращения с улицы домой – мойте руки и лицо с мылом, промывайте нос изотоническим раствором соли (напр. Аквалор, Аквамарис и пр).
- 3 Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками. Если доступа к воде и мылу нет, перед касанием применяйте для очистки рук дезинфицирующие средства на спиртовой основе или одноразовые антисептические салфетки.
- 4 Носите с собой средства дезинфекции (салфетки, лосьоны).
- 5 Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и общественном транспорте. Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа. Нельзя использовать маску повторно! Носить маску в открытых и проветриваемых местах, где нет заражения и других людей, необязательно.
- 6 В местах скопления людей старайтесь находиться с гладкой прической — распущенные волосы, контактируя с лицом, увеличивают риск заражения.
- 7 Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, у которых наблюдаются видимые симптомы респираторных инфекций — кашель, чихание, выделения из носа.

Меры личной профилактики

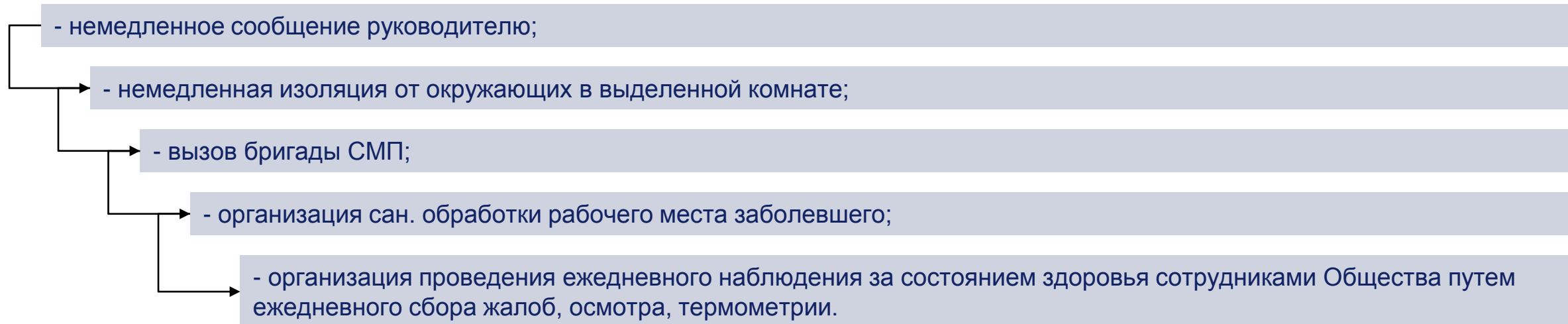
- 8 Регулярно чистите не только руки, но и часто используемые поверхности и устройства, которых вы касаетесь (сенсорный сотовый телефон или часы, ключи, клавиатура и компьютерная мышь и пр.).
- 9 Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- 10 Чаще проветривайте помещения. Содержите дом и свое рабочее место в чистоте.
- 11 Не пользуйтесь общими полотенцами.
- 12 Минимизируйте выходы на улицу и места скопления людей, общественного питания, в первую очередь общественные бани, театры, кафе, торговые центры, аэропорты, терминалы и выставочные залы. Отдохните дома.
- 13 Если в семье есть ребенок, утром и вечером касайтесь его лба, чтобы проверить температуру.
- 14 Главное – при возникновении любых симптомов заболевания коронавирусом сразу обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением!

Меры коллективной профилактики

- ✓ Минимизируйте контакты со здоровыми людьми (рукопожатия, поцелуи, объятия).
- ✓ Используйте одноразовую маску, если вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом.
- ✓ Прикрывайте рот и нос при кашле или чихании одноразовым платком, в крайнем случае – локтевой одеждой. Не делайте этого ладонями или руками – любое касание общедоступных поверхностей после этого приведет к распространению коронавируса.
- ✓ Изолируйте от домочадцев предметы своей личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца, постельное белье.
- ✓ Ежедневно проводите влажную уборку в доме, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Алгоритм действий при подозрении на заболевание во время работы:

Необходимо соблюдение следующего алгоритма действий:



Что полезно:



Измеряйте температуру каждое утро и если она повышенная, вызовите врача, оформите больничный лист и уведомите руководителя – это не только Ваша безопасность, но и здоровье Вашей семьи, друзей, близких и коллег.



Дыхание свежим воздухом (особенно после пребывания в опенспейсах) – как минимум 2 раза в день выходить на улицу на несколько минут



Регулярно протирать антисептиком мобильный телефон, технику, канцелярские принадлежности и пропуск



Стараться минимизировать оплату наличными, стремиться перейти на бесконтактные способы оплаты



Меньше волноваться и выполнять все рекомендации по профилактике, которые поступают от органов власти



Давайте позаботимся о себе, своих близких и коллегах!

СОГАЗ