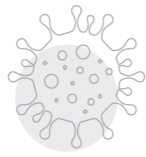


Основные сведения



COVID-19 – это инфекционное заболевание, что предполагает возможность его прямой либо опосредованной передачи от одного человека другому



- Поражает верхние и нижние дыхательные пути (трахею, бронхи, лёгкие). Вызывается коронавирусом SARS-CoV-2. Впервые выявленным в провинции Ухань, Китай, в декабре 2019 года.

Я обнаружил у себя указанные симптомы, что делать?



Если у вас есть эти симптомы, не выходите из дома и обязательно позвоните на горячую линию по номеру 8-818-53-4-28-80 или вызовите скорую.



КОРОНАВИРУС – БЕЗ ПАНИКИ! СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО

СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ

Данный материал подготовлен исключительно в информационных целях и не заменяет собой рекомендации врача или какие-либо профессиональные медицинские предписания.

Защитите себя:



- Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.
- Спиртосодержащее дезинфицирующее средство должно быть наготове в случае отсутствия мыла и воды.
- Не прикасайтесь к своим глазам, рту или носу грязными руками.
- Сохраняйте дистанцию не менее 1 метра от кашляющих или чихающих людей.
- Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь.
- Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.

Защитите своих близких:



- Не чихайте и не кашляйте в ладони. Используйте бумажные платки и выбрасывайте их сразу либо чихайте во внутреннюю сторону своего локтя.
- Не путешествуйте и не посещайте людные места, если вы заболели.
- Обязательно носите маску, если вы больны, а также, если вы ухаживаете за кем-то с проявленными симптомами.

Как долго коронавирус сохраняется на поверхностях или предметах?



- Он сохраняется до 8-10 часов на пористых поверхностях (таких как бумага, необработанная древесина, картон, губка и ткань) и немного дольше на непористых поверхностях (таких как стекло, пластик, металл, лакированное дерево).

Насколько смертелен коронавирус?



Коронавирус отличается высоким показателем инфицирования, но низким уровнем смертности

- Уровень смертности колеблется в диапазоне 2-3%. Это намного ниже по сравнению с показателями смертности во время вспышек атипичной пневмонии (SARS) в 2003 году (смертность 10%) или ближневосточного респираторного синдрома (MERS) в 2013 году (смертность 35%).
- Риск смерти выше исключительно среди пожилого населения (в возрасте старше 60 лет) и людей с сопутствующими хроническими заболеваниями.

Защитите свое сообщество:



- Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской помощью.
- Если у вас повышена температура, кашель или затруднённое дыхание, оставайтесь в закрытом помещении. Позвоните медицинским работникам и следуйте их рекомендациям.
- Не делитесь всеми подряд переадресованными сообщениями. Делитесь исключительно достоверной информацией, полученной от медицинских экспертов.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ В НАО:

Роспотребнадзор
8(81853) 4-21-58

Скорая помощь:
8(81853) 4-28-80
8(911) 593-92-46

Санитарная авиация:
8(81853) 4-28-23
8(911) 564-94-19

Учредитель: ГБУ НАО «Издательский дом НАО».
Дата выхода в свет: 30.06.2020 г. Тираж: 4250 экз.
Распространяется бесплатно.
Адрес редакции, издателя, типографии: 166000, г. Нарьян-Мар, ул. Ленина, д.25а.

Как лечат людей, пока они ждут результаты анализов? Какими медикаментами?



Лечение назначает врач в зависимости от симптомов в соответствии с российскими и международными рекомендациями. Самолечение противопоказано.

В каких случаях следует носить маску?



- Медицинские маски в первую очередь нужно носить тем, у кого есть симптомы простуды (маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека, что помогает снизить риск заражения окружающих), а также тем, кто оказывает медицинскую помощь заболевшим и ухаживает за ними.
- Здоровым людям можно пользоваться масками при посещении публичных мест и общественного транспорта, но эффективность будет высокой только в сочетании с другими методами профилактики.
- Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски нельзя носить повторно или обрабатывать. Многоцветные маски можно использовать повторно только после обработки: нужно выстирать их с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара.

Как правильно пользоваться маской?



- Перед тем как надеть маску, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.
- Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров.
- Не касайтесь маски во время использования; в случае прикосновения обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.
- Как только маска становится сырой, замените её на новую.
- После использования снимите маску, держась за резинки сзади (не прикасаясь к передней части) и выбросьте её в закрывающийся контейнер для отходов; затем обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.

Кто в группе риска?



Заразиться вирусом могут люди всех возрастов. Степень тяжести заболевания зависит от индивидуальных факторов. Однако людям старше 65 лет, а также гражданам с ослабленной иммунной системой и хроническими заболеваниями рекомендуется быть наиболее осторожными и внимательными к своему здоровью.

Детям и внукам пожилых людей нужно позаботиться о старшем поколении, завезти продукты, лекарства, соблюдая все предосторожности, не контактируя с ними. Помощь волонтеров можно запросить на сайте.

Что делать, если я узнал, что был в контакте с больным или людьми, с которыми он общался?



При контакте с больным или людьми, с которыми он общался, необходимо сообщить свои данные на горячую линию в вашем регионе и перейти на режим самоизоляции (домашний карантин).

Необходимо ли мне провериться на наличие коронавируса, если у меня высокая температура, кашель и затруднённое дыхание?



НЕТ!

Подобных доказательств пока нет

- Тестирование на коронавирус будет проводиться исключительно по назначению врачей, если кто-то попадает под определение – подозрительный случай.

Итак, как именно распространяется коронавирус?



Инфицированный человек может передать инфекцию здоровому человеку:

- через глаза, нос и рот, посредством капель, образующихся при кашле или чихании;
- при тесном контакте с заражённым человеком;
- при контакте с инфицированными поверхностями, объектами или предметами личного пользования.

Может ли новый коронавирус передаваться через пищу?



НЕТ!

Подобных доказательств пока нет

- Как показывает опыт с другими видами коронавируса, такими как ТОРС и БВРС, люди не заражаются через пищу.



Какие анализы берутся для диагностики данной инфекции?



Диагностика новой коронавирусной инфекции осуществляется молекулярно-генетическими методами – ПЦР (полимеразная цепная реакция). Для исследования берётся мазок из носа и ротоглотки, а также проводятся другие анализы по назначению врача.

Может ли человек, инфицированный коронавирусом, полностью выздороветь и не быть больше заразным?



ДА!

- На самом деле, около 80% людей выздоровели от этой болезни без специального лечения.

У меня коронавирус, если я кашляю или чихаю?

Заподозрить наличие коронавируса можно только в случае, если: у вас есть симптомы (повышенная температура, кашель, затруднённое дыхание) + если вы:

- имели тесный контакт с человеком, посетившим страны, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом.
- посещали медицинское учреждение или лабораторию, обслуживающие пациентов с коронавирусом.



Наблюдайте за вашими симптомами

- **Коронавирус может вызвать у вас такие симптомы:** повышение температуры, кашель, одышка. Они могут очень напоминать простуду или грипп и проявиться в течение 2-14 дней после контакта с источником заражения. Тяжесть заболевания у разных людей может варьироваться от слабо выраженных до тяжёлых симптомов.
- **Если у вас повышена температура, боль в горле, не паникуйте. Тщательно позаботьтесь о себе.**



Делайте паровые ингаляции 2-3 раза в день, чтобы устранить заложенность



Избегайте обезвоживания и следите, чтобы отдых был полноценным



Частое мытьё рук способно снизить риск распространения вируса

Обратитесь к врачу при ухудшении состояния или если со временем вам не становится лучше



Принимайте лекарства согласно рекомендациям врача

Можно ли вылечить коронавирус?



ДА!

- Симптоматическое лечение доказало свою высокую эффективность. Специализированные противовирусные препараты и вакцины от нового коронавируса активно разрабатываются.

Остановит ли тёплая погода вспышку COVID-19?



- Согласно экспертам – вирусологам и инфекционистам – тёплая и жаркая погода способна уменьшить распространение COVID-19.