

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).

Симптомы

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и/или боль в горле

Если Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы) или были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска, тогда к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

Необходимо как можно скорее обратиться в медицинскую организацию для проведения обследования и сдачи анализов.

При обращении в медицинскую организацию, обязательно проинформируйте врача о пребывании в странах, в которых зарегистрирована заболеваемость коронавирусом.

Чтобы снизить персональный риск заражения коронавирусной инфекцией:

- Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп
- Готовьте мясо и яйца до полной готовности

- Избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными
- Избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта) и с живыми сельскохозяйственными или дикими животными

Мойте руки

- После чихания или кашля
- При уходе за больными
- До, во время, и после приготовления пищи
- До употребления пищи
- После похода в туалет
- Когда руки явно загрязнены
- После контакта с животными или отходами их жизнедеятельности
- Мойте руки с мылом под проточной водой, когда руки явно загрязнены

Защитите окружающих от инфекции

- Прикрывайте рот и нос салфеткой, рукавом, или рукой при кашле и чихании
- Выкидывайте салфетки в закрытые мусорные баки после использования
- Мойте руки после кашля или чихания и при уходе за больными

Готовьте правильно

- Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи
- Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей
- Придерживайтесь 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.

При покупках на рынках под открытым небом (на стихийных рынках)

- Мойте руки с мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
- Избегайте контакта рук с глазами, носом и ртом
- Избегайте контакта с больными животными или испорченным мясом
- Избегайте контакта с бродячими животными, твердыми или жидкими отходами жизнедеятельности животных на рынке

При работе на рынке под открытым небом (стихийном рынке)

- Часто мойте руки мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
 - Проводите дезинфекцию оборудования и рабочего пространства, по крайней мере, раз в день
 - Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения
 - Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте ее и оставляйте на рабочем месте
 - Не допускайте контакт членов семьи с загрязненной рабочей одеждой и обувью
-

В период эпидемии

- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой, а не руками;
- пользуйтесь маской, меняйте ее каждые два часа;
- чаще мойте руки с мылом;
- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте общественных мест (торговые и развлекательные центры);
- регулярно проветривайте помещение.

Как защититься от гриппа?

Лучший способ защиты от гриппа - ВАКЦИНАЦИЯ!

- в процессе вакцинации в организм вводят частички разрушенного вируса, не способные к размножению;
- прививка стимулирует в организме выработку защитных антител к вирусу;
- если в организм попадет вирус гриппа, антитела нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме.

Делайте прививку против гриппа до начала эпидемии, так как иммунитет после прививки вырабатывается в течение 3-4 недель!

Перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Вакцинопрофилактика является самым эффективным средством индивидуальной и массовой профилактики гриппа. Эффективность противогриппозных вакцин клинически доказана. Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.

Вакцина не вызывает заболевания гриппом. Инактивированная противогриппозная вакцина содержит убитые вирусы, которые всего лишь приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения. Противогриппозные вакцины безопасны и хорошо переносятся. Потенциально возможные побочные эффекты вакцинации против гриппа обычно носят легкий характер и включают в себя болезненность и покраснение в месте инъекции. Некоторые люди сталкиваются с головной болью, мышечными болями, лихорадкой, усталостью и тошнотой. Эти побочные эффекты незначительны и быстро проходят, в отличие от гриппа.

**ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА
ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**



**Служба
здоровья**



лучший способ
защиты от ГРИППА -

ВАКЦИНАЦИЯ

**СДЕЛАЙ
ПРИВИВКУ!**

Что такое ГРИПП?

ГРИПП – тяжелая острая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста. Отличается выраженной интоксикацией организма. При тяжёлых формах возможны смертельные исходы.

Чем опасен ГРИПП?

- подавляет иммунные реакции организма, приводя к повышению заболеваемости бактериальными инфекциями;
- вызывает обострение и усугубляет течение хронических заболеваний;
- приводит к осложнениям: пневмония, отит (иногда переходящий в менингит – воспаление оболочек мозга), поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

Вирус ГРИППа передается



воздушно-капельным путём
(при кашле, чихании, разговоре)



воздушно-пылевым путём
(через воздух, содержащий вирус в частичках жидкости/пыли)



контактно-бытовым путём
(при тесном контакте с заражённым человеком и контакте с инфицированными предметами обихода)



Симптомы ГРИППа



резкий подъем температуры тела, озноб



ломота в мышцах и суставах, боль в глазных яблоках



сухой кашель



головная боль



саднение/жжение в горле



слабость, снижение аппетита, тошнота, возможна рвота

Если Вы заболели, то необходимо



оставаться дома, соблюдать постельный режим



немедленно вызвать врача



не заниматься самолечением!!!



использовать средства индивидуальной защиты



употреблять большое количество жидкости (травяные чаи, соки, морсы)



регулярно проветривать помещение



проводить влажную уборку с дезинфицирующими средствами

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?

Коронавирус относится к семейству вирусов, которое провоцирует заболевание схожее с простудным, но с гораздо более тяжелыми последствиями. Заболевание вызывает новый Коронавирус **COVID-19**.

КАКИЕ СИМПТОМЫ?

- Температура
- Усталость
- Сухой кашель

Это главные симптомы, которые появляются в инкубационный период от 2 до 14 дней. В тяжелых случаях развивается воспаление легких; тяжелый респираторный синдром, осложненный почечной недостаточностью, что может привести к летальному исходу.

НАСКОЛЬКО ОПАСНО?

Некоторые люди могут быть носителями вируса без проявления симптомов заражения, но при этом они могут быть источником заражения для других людей. Как правило, у детей и молодых людей симптомы развиваются медленно. Приблизительно один из пяти человек, зараженных **COVID-19**, имеет затрудненное дыхание.

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?

Пожилые люди с гипертонией, проблемами сердечно-сосудистой системы, диабетом, иммунодефицитом. Тем не менее, молодые люди тоже могут болеть.

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?

Воздушно-капельным путем от зараженного человека, например:

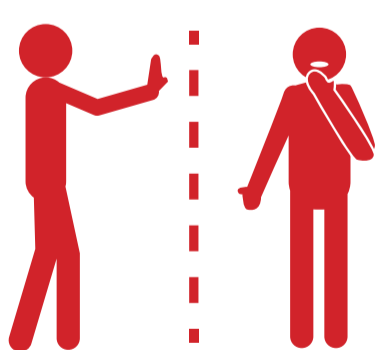
- со слюной зараженного человека при кашле и чихании;
- при прямом контакте с зараженным человеком;
- через руки, которые были в контакте с руками зараженного человека (не вымытые)

Вирус живет несколько часов на поверхностях (одежда, столы, телефоны и т.д.)

КАК ПРЕДОСТЕРЕЧЬСЯ?



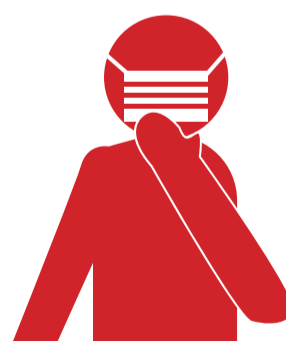
Часто и тщательно мыть руки



Избегать близких контактов с людьми



Не трогать глаза, нос, губы



Использовать перчатки и медицинскую маску



Использовать дезинфицирующее средство для обеззараживания поверхностей

Единственный способ избежать заражения вирусом – это предотвратить контакт