

# Памятка

**Коронавирусы** – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, «атипичная пневмония»), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

## Симптомы коронавирусной инфекции

Среди **симптомов** заражения коронавирусом человека отмечается: **повышенная температура, кашель, боль при глотании, затрудненное дыхание, выраженный ринит**. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп. Также он может быть похож на кишечную инфекцию, сопровождаемую диареей, тошнотой, рвотой.

## Как защититься от заболевания?

**Правило 1** – Часто мойте руки с мылом! Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

**Правило 2** – Соблюдайте расстояние и этикет! Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать немытыми руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

**Правило 3** – Ведите здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатыми белками, витаминами и минеральными веществами, сохраняйте физическую активность.

## Что делать при обнаружении симптомов коронавируса

Ежедневный поток информации о распространении нового типа коронавируса вселяет закономерные опасения за собственное здоровье. Даже люди, не имеющие склонности к панике, начинают искать у себя те самые симптомы, о которых говорится в СМИ.

В этой статье мы постараемся разобраться, что делать при обнаружении симптомов коронавируса и как их отличить от обычной простуды и гриппа.

Коронавирус covid-19 имеет некоторые симптоматические особенности. У больных чаще всего отмечается сухой изнуряющий кашель, температура не превышает 38-39 градусов. Обильные выделения из носа присутствуют редко.

Однако, хоть и в редких случаях, но встречались случаи с влажным кашлем и обильным насморком.

### Когда стоит обращаться к врачу?

Всемирная организация здравоохранения и российское Министерство здравоохранения настоятельно рекомендует обращаться за медицинской помощью при наличии следующих симптомов:

- повышение температуры;
- появление кашля;
- затруднении дыхания.

Особенно стоит насторожиться при глубоком сухом кашле, боли в области грудной клетки, затрудненном дыхании, одышке при ходьбе.

## Порядок действий

При обнаружении у себя симптомов коронавируса, особенно, если вы прибыли из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, необходимо выполнить ряд обязательных действий.

1. Оставайтесь дома. Старайтесь меньше контактировать с людьми. По возможности изолируйтесь в отдельной комнате, чтобы не заразить близких людей. Постарайтесь определить для себя индивидуальные средства гигиены, и посуду.

2. При повышенной температуре тела, кашле, затруднении дыхания – немедленно звоните в скорую помощь. По телефону обязательно сообщите о своих последних поездках в другие страны, если они были. Номер телефона с мобильного – 103.

3. Пользуйтесь медицинскими масками для защиты окружающих. Если их нет, можно использовать одноразовые салфетки для кашля и чихания. В противном случае, можно использовать сгиб локтя.

4. Хорошо проветривайте помещение и увлажняйте воздух. Пересушивание слизистой и отсутствие кислорода может ухудшить симптомы.

5. Организуйте доставку еды на дом, если приносить вам ее не кому. Для этого есть специальные службы, интернет-магазины и так далее. Если в вашем городе есть службы доставки еды из ресторанов и кафе, можно воспользоваться ими.

## Возможные действия после вызова скорой помощи

Врачи оценят ваше состояние, прослушают легкие на наличие воспалений и решат, стоит ли вас госпитализировать.

Если вы недавно вернулись из других стран, то будет поставлен вопрос о прохождении тестов на коронавирус, а также стационарном лечении в инфекционной больнице. Исследованию также будут подвержены и люди, с которыми вы находились в контакте.

Не паникуйте. Если вы моложе 40-50 лет и не имеете тяжелых заболеваний, то с большой долей вероятности перенесете заболевание в легкой форме, как обычную простуду. Госпитализация в данном случае будет не обязательна, можно переболеть и дома. Но подобные решения может принимать только врач.

## Что нельзя делать

Не полагайтесь на самолечение и самодиагностику. Возможные осложнения могут быть крайне опасны. Вызвать скорую помощь совсем не сложно, а осмотр врача и прослушивание легких — процедура безболезненная и быстрая.

Министр здравоохранения Франции Оливье Веран рекомендует не употреблять в качестве жаропонижающего Ибупрофен. По его словам, он может осложнить течение болезни. Лучше принимать парацетамол.

Нарушать режим самоизоляции, ходить по магазинам и так далее. Помните, что вирус является смертельно опасным для пожилых людей. Не стоит подвергать их такой опасности.

## Горячая линия по коронавирусу

16 марта была запущена общероссийская горячая линия по коронавирусу. Все вопросы, связанные с симптомами и лечением, вы можете задать **по телефону 8-800-2000-112**. Режим работы 24/7.

### Как сдать тест на коронавирус

Необходимость сдачи теста на коронавирус определяет врач после осмотра пациента. Такие тесты назначаются всем людям с признаками ОРВИ и прибывшим из стран с неблагополучной эпидемиологической обстановкой. Также обследуются близкие люди заболевших граждан и те, кто был с ними в непосредственном контакте.

## Симптомы гриппа

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2-5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

**Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на неспецифическую и специфическую.**

**Способы неспецифической профилактики:**

#### **1. Личная гигиена.**

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период рукопожатий. После соприкосновения с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

#### **2. Промываем нос.**

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на один литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, приобретенными в аптеке.

#### **3. Одеваем маски.**

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании.

#### **4. Тщательная уборка помещений.**

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

#### **5. Избегайте массовых скоплений людей.**

Этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

#### **6. Другие методы.**

К ним можно отнести сбалансированное питание и здоровый жизни, занятия физкультурой, прогулки и многое другое.