

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чукотском автономном округе»**

Эпидемиологический отдел

г. Анадырь, ул. Ленина, д. 11,

телефон:

8-427-22-24825

Памятка

***Как защитить себя от
коронавирусной
инфекции.***

г. Анадырь, 2020

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Чукотском АО»

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.

Симптомы заболевания, вызванного 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. Инкубационный период при коронавирусе может длиться **до 14 дней**.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем: вы выезжали в последние две недели в зоны повышенного риска, были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска, если ответ на эти вопросы положителен - **к симптомам следует отнестись максимально внимательно.**

Коронавирус передаётся- через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки, когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Как защитить себя от заражения. Поддерживать чистоту рук и поверхностей, всегда мыть руки перед едой. Максимально сократить

прикосновения к поверхностям предметов находящимся в местах общего пользования и не касайтесь лица. Носить с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизировать их после использования. Не есть из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы. Избегать приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется. На работе регулярно очищать поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь.

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

Можно ли вылечить новый коронавирус? Да. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса. 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. 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.

Как определить у себя наличие коронавируса?

Научными организациями Роспотребнадзора разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека. Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества.

Первое это высокая чувствительность –возможно обнаруживать единичные копии вирусов.

Второе — для диагностирования достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.

Третье - результат анализа можно получить уже через 2-4 часа. Диагностические лаборатории Роспотребнадзора по всей России обладают необходимым оборудованием и специалистами для использования разработанных средств диагностики.