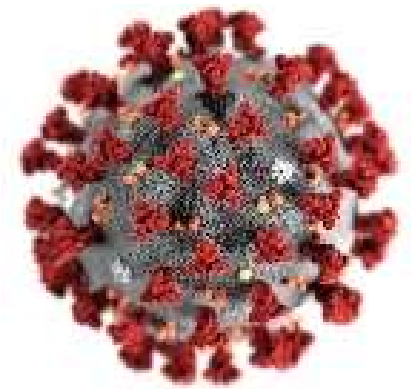
На здоровье!

Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиень эпидемиологии»

№ 5-2020
Электронная рассылка

Несколько вопросов врачу-эпидемиологу о коронавирусной инфекции



В этом выпуске:

1.	Происхождение коронавируса	стр.2
2.	Симптомы коронавирусной инфекции	стр.2
3.	Профилактика заболевания. Соблюдать правила.	стр.2
4.	Правило 1. Мойте руки чаще	
5.	Правило 2. Чистите и дезинфицируйте поверхности	стр.2
6.	Правило 3. Соблюдайте социальное дистанцирование	стр.2
7.	Правило 4. Соблюдайте респираторный этикет	стр.2
8.	Правило 5. Надевайте маску, чтобы уменьшить риск заболевания	стр.2
9.	Правило 6. Воздержитесь от поездок	стр.2
10.	Правило 7. Исключите приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия	стр.2
11.	Правило 8. Самоизоляция необходима ….	стр.2

Откуда он все-таки взялся?

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»).

Главный природный резервуар для коронавирусов - летучие мыши. Бывает еще промежуточный хозяин. В случае с коронавирусом MERS, ближневосточным респираторным синдромом, первый случай которого выявили в 2002 году, промежуточный хозяин - это верблюд. Большое количество заражений людей было именно от верблюдов.

В случае нового коронавируса промежуточный хозяин точно неизвестен. Есть несколько кандидатов, среди которых довольно экзотическое животное панголин.

Сейчас известно, что **коронавирус более заразный**, чем сезонный грипп. Если человек, инфицированный сезонным гриппом, заражает не более двух человек, то больной с инфекцией COVID-19 заражает двух-трех человек.

Каковы симптомы коронавирусной инфекции?

У некоторых людей, зараженных коронавирусом, нет признаков заболевания.

Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп.

Однако COVID-19 может иногда вызывать более серьезные симптомы, такие как высокая температура, сильный кашель и одышка, что часто указывает на пневмонию.

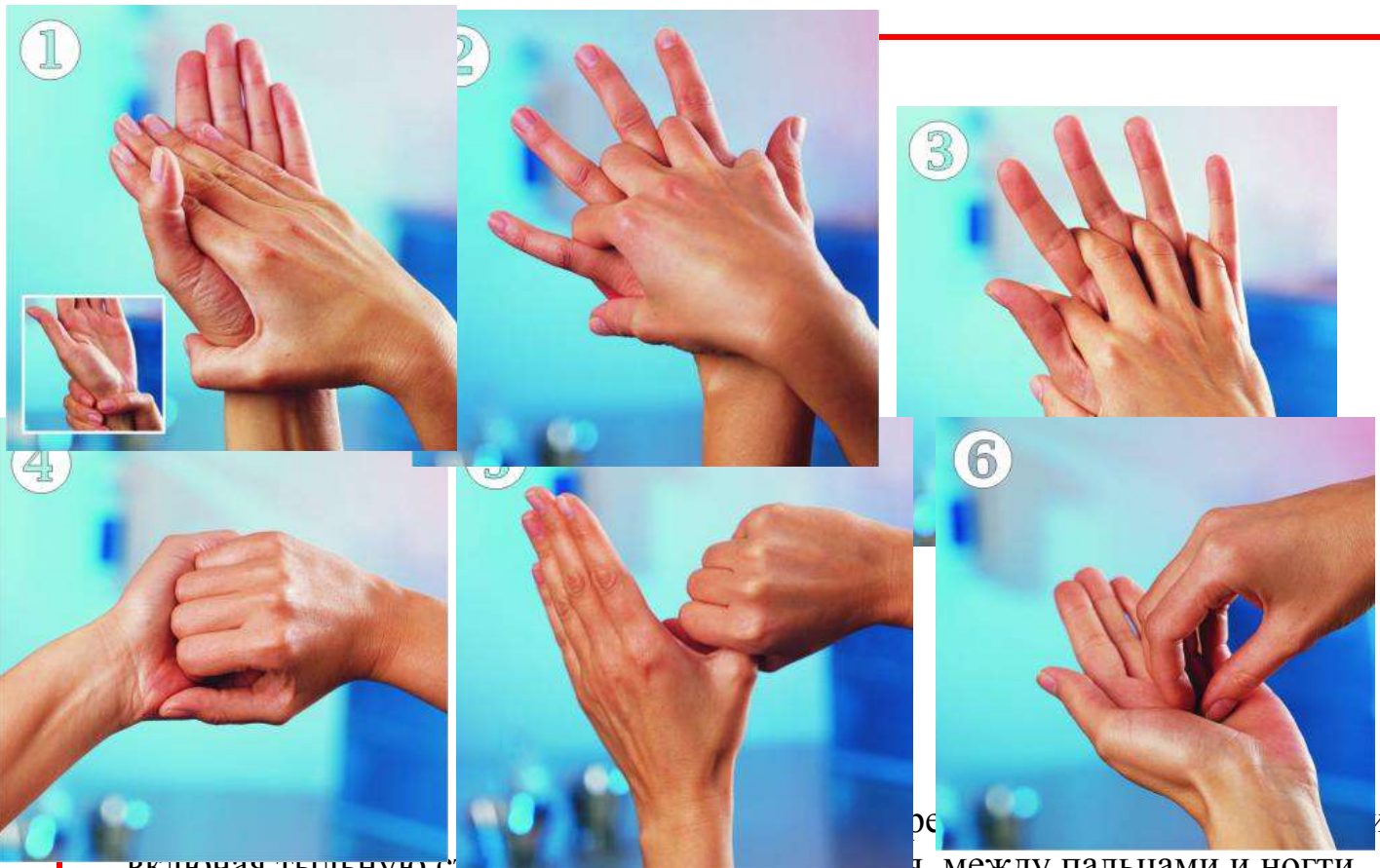
Как защититься от заболевания?



Правило 1. Часто мойте руки с мылом!

Для мытья рук еще не придумали лучшего средства, чем мыло.

Для тщательного очищения нужно много пены, руки надо хорошенько намылить и энергично тереть руки не менее **20 секунд.**



включая тыльную сторону кисти руки, запястья, между пальцами и ногти.

Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Исследования британских ученых показали, что
на руках офисных работников обнаруживается больше микроорганизмов, чем на руках работников, занятых физическим трудом.



Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов.

Правило 2. **Чистите и дезинфицируйте поверхности**, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция





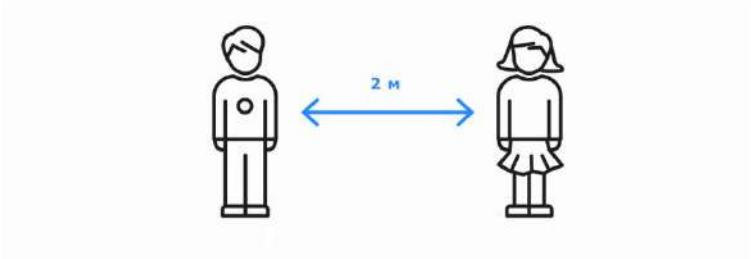
поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Ежедневно проводите влажную уборку помещений и проветривайте помещения, в проветриваемом помещении вирусам выживать сложнее.





«гр и я ый телефон, лью двер ватели и др.



ыми салфетками.

станцирование.

Социальное дистанцирование – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

Цель – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.

COVID-19 – это очень заразный вирус, который распространяется по воздуху через микро капли, которые выделяются при кашле, разговоре, чихании. Поэтому следует находиться на определенном расстоянии от других людей (более 2-х метров).

Это расстояние нужно стремиться поддерживать везде, где это возможно:

-в очередях в супермаркетах;

-при разговорах с другими людьми;

-в общественном транспорте и др.

Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения,

распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

Правило 4. Соблюдайте «респираторный этикет».



«Респираторный этикет» - это правила п нных местах, которые нужны для того, чтобы обезоп щих лиц от заражения острыми респираторными инф

Скорость выдоха при кашле и чихании очень велика. Вирусы и б разносятся вокруг на расстояние до 1,5 метров и более, а значит, угрозу заражения для окружающих.



короткий период вокруг заболевшего образуется «зараженная



При кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять е бумажные платки, которые выбрасывают сразу после ия;



при отсутствии носового платка, простуженные лица должны ашлять **в сгиб локтя**, а не в ладони, т.к. традиционное е рта ладонью приводит к распространению инфекции через меты обихода;



по-возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.



Старайтесь не прикасаться ами к губам, носу и глазам.



Вирусы проникают в организм ез слизистые оболочки и довольно часто – как раз за счет косновений руками к лицу.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подтвердила, что коронавирус нового типа Covid-19 не передается аэрогенным путем и не остается в воздухе.

Заразиться коронавирусом можно лишь через капли, которые выделяет больной во время чихания или кашля и если дотронуться до своего лица руками, на которых остались выделения больного человека.

Как утверждает ВОЗ, капли, которые выделяются у больного, при кашле, чихании при разговоре, слишком тяжелые, чтобы оставаться в



ВОЗ предупреждает, что передача коронавируса происходит на ...енее метра. Также можно заразиться, дотрагиваясь руками до ...аз, если перед этим человек трогал поверхность, на которую ...ния больного.



Правило 5. Надевайте маску, чтобы уменьшить риск заболевания. Маску следует надевать больному человеку и здоровым людям при общении с ...больными людьми (у которых кашель, чихание и насморк) и уходе за ними, ... местах массового скопления людей. Маска должна полностью ...прикрывать нижнюю часть лица – и рот, и нос.





Менять одноразовую маску на новую надо каждые 2-3 часа, ...торно использовать маску нельзя. Снимать маску нужно, удерживая за ...завязки ...зинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски. Выбросить снятую ...ску в закрывающийся контейнер для отходов и вымыть руки с мылом.



При использовании **многоразовой маски**, меняйте ее каждые 2 часа. Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.



Если **носить маску неправильно**, риск подхватить инфекцию возрастает.

Правило 6. Воздержитесь от поездок за границу и посещения многолюдных мест.

Правило 7. Исключите приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Многие крупные компании запретили персоналу пожимать руки, чтобы избежать распространения коронавируса.

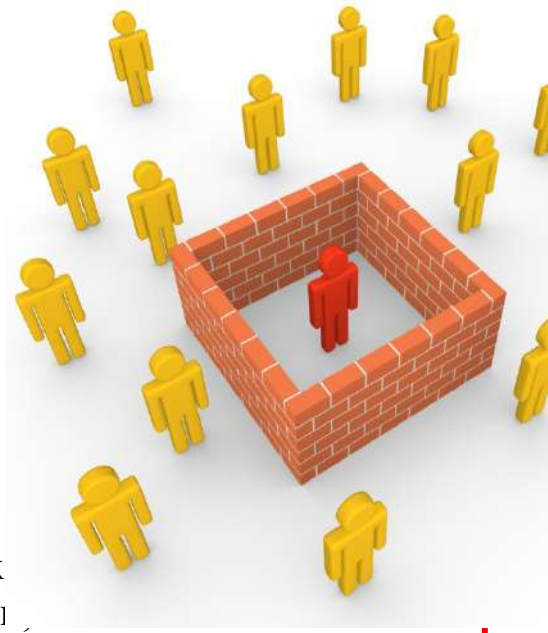


ВОЗ в своем руководстве отмечает, что рукопожатие, как и любой другой телесный контакт, не является основным способом передачи вируса, **но тут же следует оговорка - только в том случае, если оба человека перед рукопожатием помыли руки,** потому что только тщательное мытье рук является надежной защитой от вирусных заболеваний.

Правило 8. Самоизоляция.

Самоизоляция рекомендована

- для граждан, которые прибыли на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней из-за рубежа;
- для граждан, находившихся в вероятном (недлительном



Во время самоизоляции:

-максимально ограничить любые контакты, в семьи, проживающими с Вами в одной квартире;

-проветривать помещение, в котором вы нах каждый час, проводить влажную уборку в помещени

-храните отдельно свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца;

-при ухудшении самочувствия (повышение температуры тела, появление кашля, одышки, общего недомогания) необходимо немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи по номеру телефона 103 и предупредить о пребывании в эпидемически неблагополучной стране.

Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания):

вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг;

если Вы старше 60 лет и нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом;

если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

Ведущий российский инфекционист, профессор Владимир Никифоров сказал: **инфекция не любит истерики, панибратства и пофигизма.**

Главный вопрос в период эпидемии - это емкость системы здравоохранения, потому что ни одна страна не готова к одномоментному поступлению гигантского количества больных, требующих сложного медицинского ухода.

Весь смысл ограничительных мер заключается в том, чтобы сделать кривую роста случаев заболеваний более плоской.

Пока нет вакцины, карантинные и прочие ограничительные меры - единственное, что может противодействовать вирусу.



От вашей сознательности зависит жизнь других людей.

Якуш С.М. заведующий отделом эпидемиологии

Издатель: Отдел общественного здоровья государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна врач-валеолог