

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей — от распространенной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, "атипичная пневмония"), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель / или боль в горле
- Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска? Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками

(обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

- Всегда мойте руки перед едой.
- Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Что можно сделать дома?

Расскажите детям о профилактике коронавируса.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. Часто проветривайте помещение.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро – симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.