

Коронавирусы — большое семейство вирусов, вызывающих развитие заболеваний, при которых наблюдается поражение дыхательной системы, реже — системы пищеварения.

Новый коронавирус (COVID-19) был обнаружен в декабре 2019 года в Ухане, Китай.

Распространение коронавирусной инфекции затронуло весь мир. В Беларуси проводится масштабная работа по сдерживанию распространения заболевания. В больницах проводится успешное лечение выявленных пациентов. Санитарно-эпидемиологическая служба выявляет контакты «первого и второго уровня». Медики готовы к оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

### **Пути распространения коронавируса**

- воздушно-капельный (при чихании и кашле)
- контактный (когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки, люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз)

Время от проникновения вируса в организм до появления признаков заболевания составляет от 2 до 14 дней.

### **Кто находится в группе риска**

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом (по данным из Уханя, от 15 до 88 лет). В зоне высокого риска — люди пожилого возраста (старше 60), а также люди с ослабленной иммунной системой или хроническими заболеваниями. Они особенно подвержены развитию наиболее тяжелых форм COVID-19.

### **Какие симптомы**

- повышение температуры тела;
- кашель и/или боль в горле;
- чувство усталости;
- затрудненное дыхание.

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 посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?
- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?

Если ваш ответ «да» – к симптомам следует отнестись максимально внимательно и вызвать врача на дом или обратиться в службу скорой медицинской помощи.

## **Как защитить себя**

### **1) Держите в чистоте руки и поверхности**

Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд перед приготовлением пищи, до приема пищи, после сморкания, кашля и чихания, после использования туалета, после посещения общественных мест, до, во время и после ухода за больным человеком.

Если поблизости нет воды и мыла, используйте дезинфицирующее средство для рук.

Регулярно очищайте и дезинфицируйте часто используемые поверхности и устройства, к которым Вы и другие прикасаетесь (выключатели, дверные ручки и поручни, клавиатуру компьютера, экран смартфона).

### **2) Соблюдайте дистанцию**

Старайтесь избегать мест массового скопления людей, отложите посещение концерта, театра и кино, не посещайте бассейн, тренажерный зал.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах, общественном транспорте. Сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам до минимума. Не касайтесь лица.

Избегайте приветственных рукопожатий, объятий и поцелуев в щеку. Не делитесь едой, посудой, полотенцами.

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, насколько это возможно, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

### **3) Не прикасайтесь руками к лицу, рту и глазам**

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немывтыми руками (обычно мы неосознанно делаем это 15 раз в час). Ведь до этого вы могли дотронуться до поверхности, на которой находился вирус, и занести его в организм.

### **4) Соблюдайте правила гигиены**

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой (всегда носите их с собой) или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом. Эти меры позволят ограничить распространение вируса и его передачу другим людям.

### **5) Используйте маску**

Носите маску, меняя ее каждые 2-3 часа (в случае загрязнения — чаще) в следующих случаях:

- при появлении у вас признаков ОРВИ;
- при уходе и оказании помощи человеку с респираторной инфекцией;
- при оказании помощи человеку пожилого возраста.

## **О чем важно помнить при симптомах заболевания**

- Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
- Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
- Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
- Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
- Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.