

Памятка для родителей

«Осторожно, коронавирус 2019-нCoV»

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

Новый вид вируса 2019-нCoV был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми.

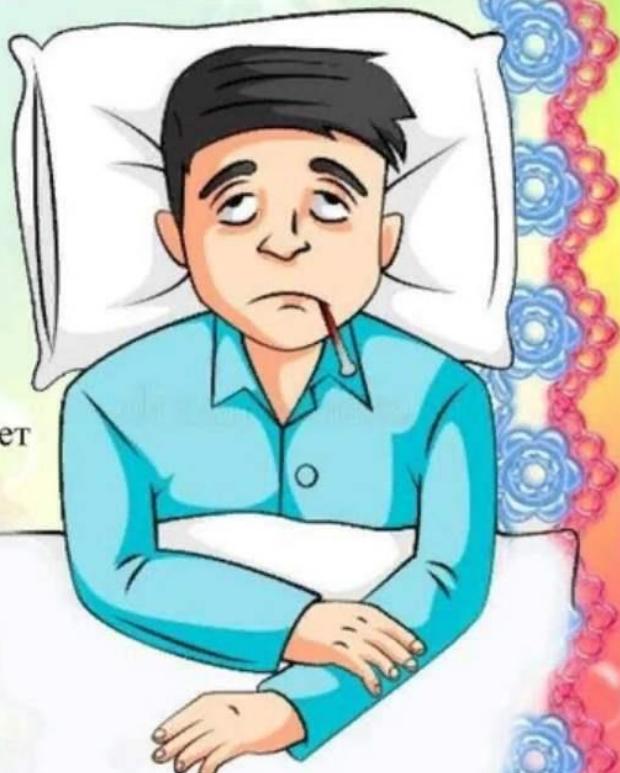
Коронавирус опасен тем, что вызывает быстрое развитие пневмонии.

Симптомы заболевания.

Проявления респираторного синдрома при заражении вируса 2019-нCoV коронавируса могут варьировать от полного отсутствия симптомов (бессимптомное течение) до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, что может привести к смерти.

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы:

- ✓ высокая температура тела
- ✓ головная боль



- ✓ затрудненное дыхание
- ✓ кашель
- ✓ боли в мышцах
- ✓ слабость
- ✓ тошнота
- ✓ рвота
- ✓ диарея.

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.



Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию.

1. **Оставайтесь дома.** При ухудшении самочувствия **вызовите врача**, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. **Минимизируйте контакты со здоровыми людьми**, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Сколько длится инкубационный период и как долго болеют коронавирусом?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5. Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;
- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха,



затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- **7 день** — проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-22 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые



признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно
после возвращения с улицы, контактов с
посторонними людьми.

5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и
поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничите по возможности при приветствии
тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными
предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

Важно соблюдать профилактические меры
каждому человеку, чтобы избежать заражения.

При соблюдении
правил профилактики
коронавируса риск
заражения
существенно
снижается.

