|  |  |
| --- | --- |
| **Памятка****«Профилактика****COVID – 19»** | hello_html_501b5da3.jpg |

**Общие сведения**

|  |  |
| --- | --- |
| **COVID-19**hello_html_m375b8ca9.jpg | **Коронавирус** – новый штамм, ранее не выявлявшийся у человека. Он вызывает болезнь от обычной простуды до атипичной пневмонии и серьезных осложнений. Поражает дыхательную систему человека и желудочно-кишечный тракт, ведет к осложнениям на здоровье. Риск осложнений наиболее высок у людей преклонного возраста с многочисленными хроническими заболеваниями, а также у тех, кто болеет онкологией и диабетом. |

**Пути передачи**

Вирус, передается двумя способами:

- воздушно-капельным путем – в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного при кашле и чихании;

- контактным путем – через прикосновение больного, а затем здорового человека к любой поверхности: дверной ручке, столешнице, поручню и т.д. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

**Симптомы**

|  |  |
| --- | --- |
| hello_html_7d688946.jpg | У зараженного COVID-19 наблюдаются следующие симптомы:* - боль при глотании и чихании;
* - ринит;
* - головная боль;
* - понижение содержания кислорода в организме или отдельных органах и тканях;
* - кашель;
* - повышение температуры;
* - озноб;

- боль в мышцах. |

**Осложнения при коронавирусе**

Осложнения у пациентов коронавируса могут быть следующие:

- воспаление легких;

- аритмия;

- дыхательная недостаточность, при которой развивается выраженный дефицит кислорода;

- острая почечная недостаточность;

- осложнение тяжелых инфекционных заболеваний;

- образование тромбов в сосудах;

- осложнение беременности.

**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

**1.** **Самое главное: поддерживайте чистоту рук и поверхностей**.

- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство;

- Всегда мойте руки перед едой;

- Носите с собой влажные салфетки и дезинфицирующие средства.

**2. Избегайте контактов с возможным источником заражения.**

- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час);

- На работе протирайте или обрабатывайте специальными салфетками поверхности, к которым часто прикасаетесь: клавиатуру, мышь, поверхность стола, пульты, дверные ручки и т.д.;

- В людных местах, аэропортах, метро и других системах общественного транспорта – максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица;

- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы;

- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

**3.Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете. Обязательно утилизируйте их после использования.**

**4.Ношение одноразовой маски не защитит вас от заражения, но может предотвратить заражение вами других, если вы уже являетесь носителем вируса.**

**Что можно сделать дома?**

- Расскажите детям о профилактике коронавируса. Объясните, 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.

Во избежание заражений и дальнейшего распространения вируса, оставайтесь дома и по возможности перейдите на удаленную работу.