**МБОУ «Вересаевская средняя школа»**

# ПАМЯТКА

# «КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ СOVID – 19»

**Общая характеристика**

Новая короновирусная инфекция – заболевание, влияющее на дыхательную систему человека.

Откуда взялся коронавирус?

Распространение вируса SARS-CoV-2 началось с китайского города Ухань. В прошлом году там произошла мощная вспышка этого заболевания. По последним данным сегодня в мире выявлено около 18 млн случаев заражения коронавирусом.

Как передается коронавируc

Воздушно-капельным путем (кашель и чихание). Контактным путём (через прикосновения).

Вирус может передаваться через поручни в метро, дверные ручки и другие поверхности.

Симптомы и признаки коронавируса у человека

Важно: Похожие симптомы встречаются у пациентов с ОРВИ или гриппом. При их обнаружении необходимо незамедлительно обратиться к врачу для получения медицинской помощи и исключения коронавируса.

Высокая температура;

Затрудненное дыхание;

Чихание, кашель и заложенность носа;

Боли в мышцах и в груди;

Головная боль и слабость;

Возможна тошнота, рвота и диарея.

Оставайтесь дома и обратитесь к врачу, если:

— Вы контактировали с заразившимся COVID-19;

— Вернулись из страны, где идет вспышка болезни;

— Если у вас повышенная температура, кашель и одышка.

**Профилактика коронавируса:**

- Мойте руки

- Всегда мойте руки: когда приходите на работу или возвращаетесь домой. Для профилактики также подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.

- Не трогайте лицо руками

- Не подносите руки к носу и глазам. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком.

- Избегайте больших скоплений людей

- Избегайте ненужных поездок и не ходите в места массового скопления людей.

- Отмените путешествия

- На время, пока разные страны мира борются с корона вирусом, не следует путешествовать заграницу. В особенности туда, где ситуация с коронавирусом крайне тяжелая.

**Что делать в случае заболевания ОРВИ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Какие осложнения могут быть у коронавирусной инфекции?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**Что делать, если в семье кто-то заболел ОРВИ?**

— Вызовите врача.

— Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

— Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

— Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

— Часто мойте руки с мылом.

— Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Почему необходимо находиться на карантине?

Если вы вернулись из-за границы или контактировали с заболевшим, нужно соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Это нужно для того, чтобы не распространять инфекцию.

Если вы находились за границей вместе с друзьями или с семьей, можно соблюдать совместный карантин 14 дней в одном помещении или квартире.

Почему карантин длится 14 дней?

Если человек заражается, то в течение 14 дней появляются симптомы болезни: повышение температуры, сухой кашель, затруднение дыхания, боли в мышцах, утомляемость. В эти 14 дней можно заразить других людей, поэтому важно изолироваться на все 14 дней.

Что означает находиться дома на карантине?

Главное условие – не выходить из дома все 14 дней, даже для покупки продуктов и лекарств, получения посылок, оплаты коммунальных услуг, выноса мусора.

Очень важно ограничить контакты с членами своей семьи и другими людьми. Если все же происходит контакт с другими людьми, необходимо надевать медицинскую маску или респиратор.

Во время карантина обязательно нужно:

мыть руки водой с мылом перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;

регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии.

Покупать продукты и товары нужно через интернет или с помощью волонтеров.

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

Если вы живете в квартире или в доме с другими людьми, по возможности находитесь в отдельной комнате. Пользуйтесь отдельной посудой, бельем и полотенцами.

Как поддерживать связь с родными и друзьями во время карантина?

Вы можете общаться с родственниками и друзьями по телефону или с помощью любых других средств связи.

Что делать при появлении признаков заболевания?

Не паникуйте, сохраняйте спокойствие и сразу же сообщите об этом в поликлинику, не выходя из дома.

Как получить больничный на период карантина?

Пока вы находитесь на домашнем карантине, вам открывают больничный на 14 дней. Чтобы получить больничный, не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и получить доставкой на дом.

Как проводится медицинское наблюдение во время карантина?

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение. На 10-е сутки карантина врачи берут мазок из носа или горла.

Что будет с теми, кто нарушает карантин?

При нарушении режима карантина человек помещается в инфекционную больницу.

Как понять, что карантин закончился?

Карантин на дому заканчивается после 14 дней изоляции, если нет признаков заболевания и в мазке из носа или горла нет вируса.

Помните, что, соблюдая карантин, вы заботитесь о близких и окружающих, а также помогаете остановить эпидемию в стране!

В какой срок должны сообщать результаты теста на коронавирус?

Уточняйте в месте сдачи теста, обычно 1,5 — 2 дня.

Какое время сохраняется вирус на различных поверхностях?

От 48 часов, во влажной среде может быть дольше. Вирус в течение нескольких часов или нескольких дней разрушается при комнатной температуре, разрушается под воздействием высоких (более 27 градусов) температур, под воздействием солнечного света, дезинфицирующих средств.