Памятка для родителей

«Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

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-ncoV 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-ncoV 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°С), **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. **Ограничьте** 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.

