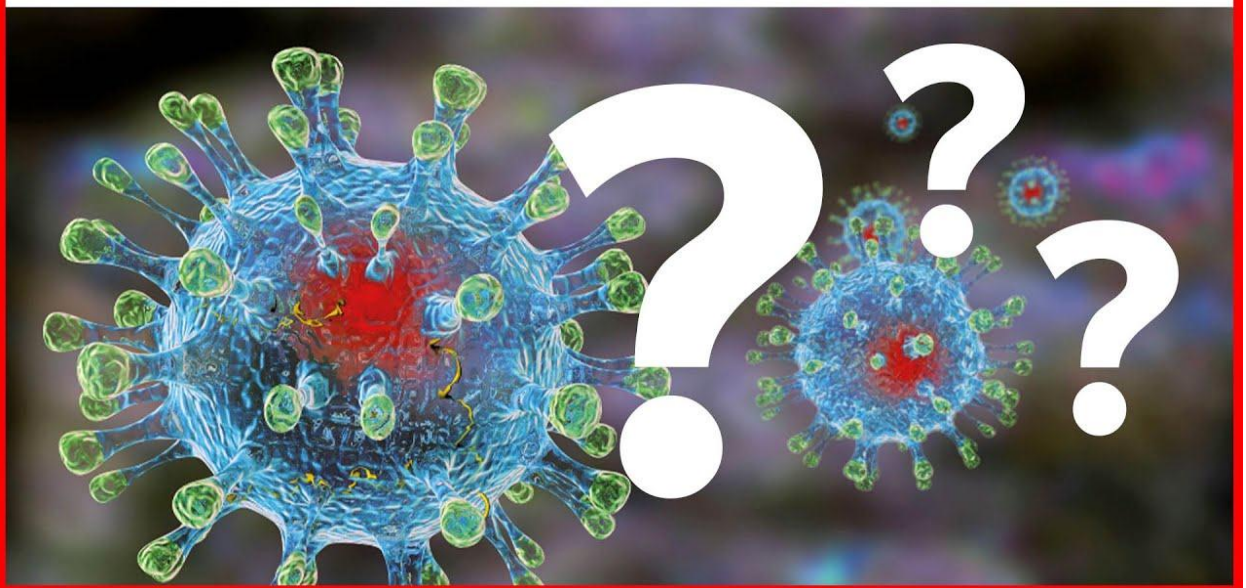


Памятка для родителей

«Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

ЧТО ТАКОЕ КОРОНОВИРУС?



Симптомы коронавируса по ВОЗ

- повышение температуры тела,
- утомляемость,
- сухой кашель.

У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер.

У некоторых инфицированных лиц не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия. У большинства людей (порядка 80%) болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется.

Как защитить себя и минимизировать шансы на заражение коронавирусом

1. Оставайтесь дома. Минимизируйте контакты с внешним миром.
2. Регулярно мойте руки с мылом. Обрабатывайте руки антисептиком. Не трогайте лицо руками, не облизывайте пальцы.
3. Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании, носите маски.
*Маска – не гарантирует, что вы не заразитесь, но уменьшит шанс заразить других, если вы больны сами.
4. Тщательно обрабатывайте продукты перед употреблением в пищу.
5. Избегайте тесных контактов с людьми с симптомами респираторного заболевания, например кашлем и чиханием.

Как распространяется коронавирус?

Заразиться 2019-nCoV можно от других людей, если они инфицированы вирусом.

Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании.

Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

Как долго коронавирус выживает на поверхностях?

Длительность выживания вируса на поверхностях пока точно не установлена, однако предполагается, что по этому параметру он схож с другими представителями семейства коронавирусов.

По данным исследований (включая предварительные о возбудителе COVID-19), вирус сохраняет жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней. Конкретные сроки зависят от ряда условий (например, тип поверхности, температура и влажность окружающей среды).

Если вы подозреваете, что на какой-то поверхности может присутствовать вирус, для уничтожения микроорганизмов и защиты себя и окружающих обработайте ее обычным дезинфицирующим средством. Не забывайте обрабатывать руки спиртосодержащим средством или мыть их с мылом. Не прикасайтесь к глазам, рту или носу.

Что можно сделать дома.

- Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.
- Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
- Напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

- Часто проветривайте помещение.

Какие препараты можно пить с профилактической целью

Препараты для профилактики коронавируса в данный момент на 10.04.2020 отсутствуют, по данным ВОЗ, ООН и Европейского агентства лекарственных средств. Это значит, что медикаментозная профилактическая терапия еще не существует.

Превентивно недопустимо принимать противовирусные препараты для профилактики, иммуномодуляторы, иммуностимуляторы, антибиотики, противомаларийные препараты, гомеопатию (фуфломицины типа арбидола). Если вы видите рекламу лекарств для профилактики коронавируса в апреле 2020 года, то это значит, что вас пытаются обмануть.

Но что пить для профилактики коронавируса?

Только витамины. И зеленый чай. И мойте руки!

Как правильно носить маску?

1. маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
2. старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
3. влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
4. не используйте повторно одноразовую маску;
5. использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

