

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 вирусом 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°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. **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.



Памятка для родителей.

«Как защитить себя и окружающих?»

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.

7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.

8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.

9. Не ходите дома в уличной одежде.

10. Не зовите гостей и не ходите в гости.

11. Следите за влажностью помещения.

12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.

13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.

14. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.

15. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.

16. Организуите доставку продуктов домой.

17. **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую** (103 с мобильного). Если вы

