**Памятка о COVID-19**

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации необходимо соблюдать меры предосторожности:

 - при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;

- воздержитесь от посещения общественных мест, торговых центров, транспорта в час пик;

- воздержитесь от посещения спортивных и зрелищных мероприятий на время эпидемии,

- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;

- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности к которым прикасаетесь;

- использовать средства защиты органов дыхания (маски);

- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;

- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью, не допускать самолечения;

- перед встречей с врачом наденьте медицинскую маску

- при обращении за медицинской помощью информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания за рубежом или контакте с прибывшими из других стран.

- ограничьте при возможности приветственные объятия и рукопожатия

- пользуйтесь только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, зубная щетка и т.д.)

Своевременная диагностика является одним из важнейших мероприятий при возникновении угрозы появления и распространения нового коронавируса на территории России.

Диагностические лаборатории Роспотребнадзора по всей России обладают необходимым оборудованием и специалистами для использования разработанных средств диагностики.

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?  
Чувство усталости  
Затруднённое дыхание  
Высокая температура  
Кашель и / или боль в горле  
Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.  
Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:  
Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?  
Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?  
Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

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.

Можно ли вылечить новый коронавирус?  
Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса - так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.  
Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких.

 Кто в группе риска – люди старше 40 лет, имеющих хронические заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы или диабет  
У детей и подростков коронавирусная инфекция встречается редко  
Тем, кто только что вернулся из стран, где выявлено много заболевших, следует насторожиться при любом недомогании

 Есть ли вакцина для нового коронавируса?  
В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора уже начаты её разработки.

 В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?  
Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.  
Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

О дезинфекции мобильных устройств

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;

- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;

- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;

- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Новый коронаривус страшнее прошлых эпидемий?  
Испанка или испанский грипп, вызванный вирусом вирусом H1N1 – остается самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь замной шар в 1918 году и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов человек.

Вспышка свиного гриппа в 2009 года унесла жизни 575 тыс. человек

Азиатский грипп в 1957 году привел к гибели примерно 2-х миллионов человек, а гонконский грипп 11 лет спустя унес 1 миллион человек.

Как отличить коронавирусную инфекцию COVID-19 от простуды

Симптомы могут проявиться через 2–14 дней после заражения (контакта с больными)  
Сухой кашель (при простуде или бронхите кашель обычно влажный)  
Повышение температуры - либо отсутствует, либо ниже, чем при гриппе (температура в 39 градусов бывает редко)  
Главный отличительный признак - затруднённое дыхание т.к. основное проявление  
COVID-19 — вирусная пневмония