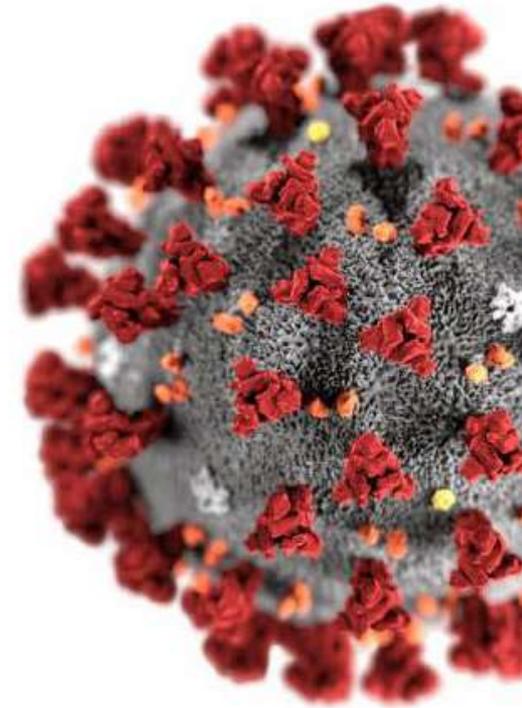
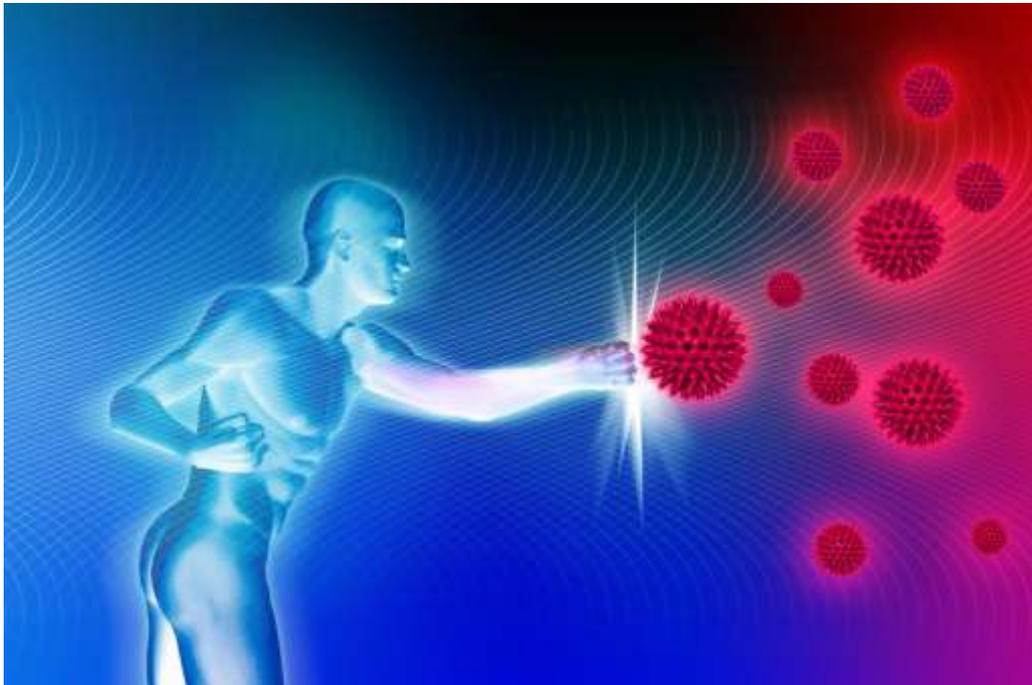




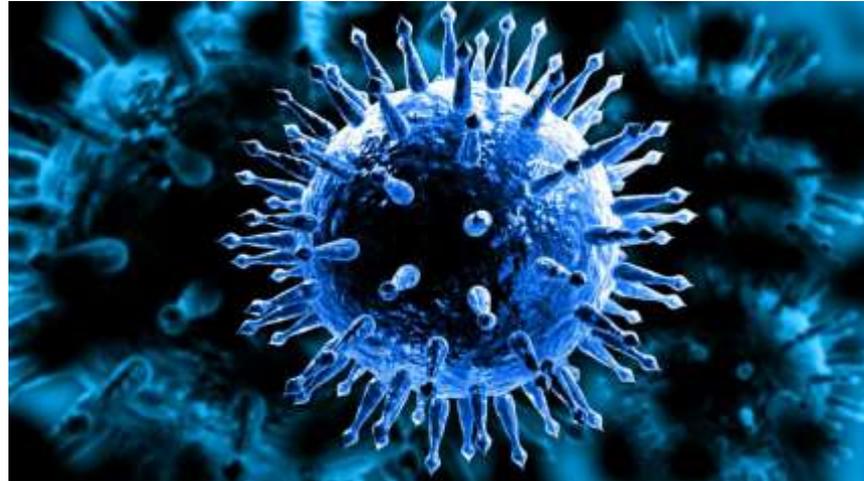
**ПРОФИЛАКТИКА
КОРОНАВИРУСА**

Профилактика коронавируса

Основной задачей профилактики коронавируса Covid-19 является проведение комплекса мер по усилению функций организма в борьбе с вирусом



Коронавирусы



Коронавирусы – это вирусы, которые чаще всего заражают животных, но могут также попасть и в организм человека. Как правило заболевания проходят в легкой форме и не вызывают осложнений, но для пожилых людей и людей со слабым иммунитетом данный вирус может вызвать осложнение и привести к летальному исходу.

Коронавирусы

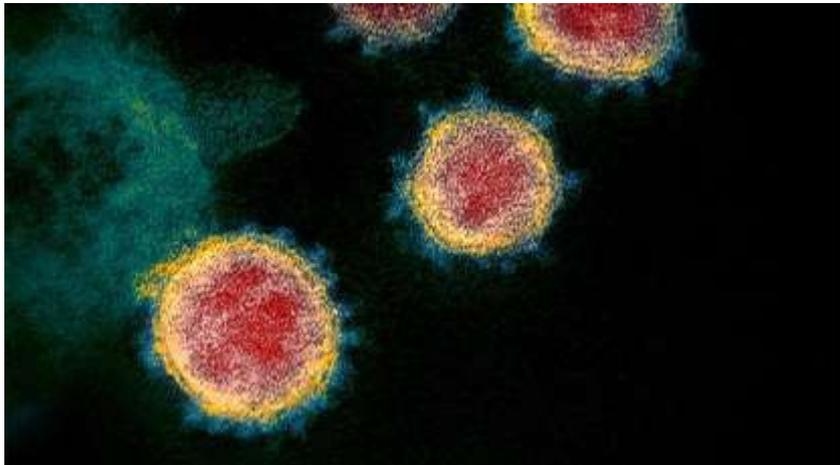
Коронавирус COVID-19 был зафиксирован в китайском городе Ухань, население которого чуть менее 12 миллионов человек в декабре 2019 года



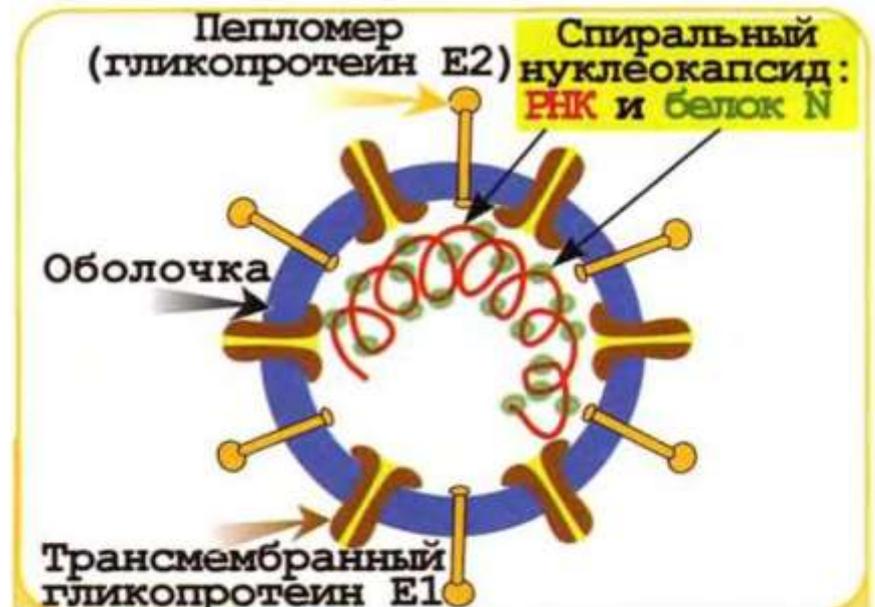
В Китае умер офтальмолог из Уханя Ли Вэньлян, который первым зафиксировал случаи заражения коронавирусом

Особенность данного коронавируса

1. Его живучесть (вне организма человека может просуществовать около 2 дней).
2. Передается воздушно-капельным путем и через прикосновение.
3. Сложность его идентификации (коронавирус легко спутать с обычной простудой или гриппом).



Структура коронавирусов



Первые симптомы коронавируса у человека

- ✓ **Повышенная утомляемость**
- ✓ **Боль в груди**
- ✓ **Тяжесть дыхания**
- ✓ **Сухой кашель**
- ✓ **Температура**
- ✓ **Боль в мышцах**
- ✓ **Бледное состояние кожи**



Лихорадка



**Затрудненное
дыхание**



Кашель



**Мышечная
боль**

Первые симптомы коронавируса у человека

- ❑ В отличие от обычной простуды или гриппа будет присутствовать сухой кашель (важно отметить, что будет именно сухой кашель). Также обычно температура не повышается высоко и находится в промежутке 37 – 38 градусов.
- ❑ В большинстве своем коронавирус протекает в легкой форме (по данным ВОЗ около 80% случаев заболеваний – это именно легкая форма инфекции) и симптомы коронавируса схожи с обычной простудой. В данном случае температура тела является важным показателем, ведь именно по ней можно определить тяжесть самого заболевания.
- ❑ Главным симптомом коронавируса по которому можно определить заболевание является затрудненное дыхание и одышка. Именно при данных симптомах стоит насторожиться и **позвонить на горячую линию** или обратиться сразу к врачу. Особенно следует насторожиться и пройти обследования следует тем, кто недавно вернулись из других стран, в особенности Европы и Азии.

Куда звонить по вопросам коронавируса: список полезных номеров в Краснодарском крае

8-800-707-07-11 — горячая линия оперативного штаба по коронавирусу в Краснодарском крае (специалисты ответят на все возникающие вопросы, при необходимости переведут на номера специализированных служб любого краевого ведомства)

8 (800) 200-01-12 – г. Краснодар

8 (918) 677-49-89 — краевое управление Роспотребнадзора

8-800-555-49-43 — единый консультационный центр Роспотребнадзора (круглосуточно)

8-800-200-03-66 — Министерство здравоохранения Краснодарского края

8-800-200-74-37 — горячая линия для оказания помощи пожилым и маломобильным гражданам, а также горячая линия краевого министерства труда и соцзащиты

8 (918) 431-02-78 и 8 (918) 431-04-37 — волонтерский центр по оказанию помощи гражданам в связи с пандемией

Симптомы коронавируса Covid-19

- ❑ **Повышенная утомляемость.** Пациент испытывает общее недомогание, вялость, отсутствие сил и энергии (аналогично тому, что мы испытываем при простуде и гриппе). Помимо общей слабости, может появиться сильная головная боль и головокружение. Также коронавирус может поражать мышцы, и пациент испытывает боли в ногах и руках.
- ❑ **Сухой кашель.** Поначалу сухой кашель не вызывает сильного дискомфорта, но постепенно увеличивается и принимает форму приступов.
- ❑ **Тяжесть дыхания.** Тяжесть в дыхании по статистике проявляется на 5 день после начала болезни. Изначально ощущается небольшая тяжесть и постепенно переходит в удушье.
- ❑ **Температура.** Температура поднимается до 37-38 градусов, как и при обычных простудных заболеваниях. Редко когда температура при коронавирусе поднимается выше 38 градусов.

Отличие симптомов коронавируса от гриппа или простудных заболеваний

Симптомы	Грипп	Простуда	Коронавирус
Температура	Часто	Редко	Часто
Усталость	Часто	Иногда	Иногда
Кашель	Часто	Редко	Часто (сухой)
Чихание	Нет	Часто	Нет
Боль в суставах	Часто	Часто	Иногда
Насморк	Иногда	Часто	Редко
Боль в горле	Иногда	Часто	Иногда
Диарея	Редко	Нет	Редко
Головная боль	Часто	Редко	Иногда
Одышка	Нет	Нет	Иногда

Как уберечься от коронавируса

Специалисты дали советы как снизить риск заражения

Симптомы

Головная боль

Кашель

Насморк

Озноб

Лихорадка

Одышка



Заражение



Загрязненные
предметы



Кашель,
распущенные
волосы



Рукопожатия
объятия
поцелуи



Дверные
ручки

Профилактика



Мыть руки и
лицо с
мылом



Использовать
носовые
платки



Носить
маску



Часто
проветривать

Основные меры профилактики коронавируса

- 1. Первое и самое важное — необходимо чаще мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством. Старайтесь делать данную процедуру примерно 10 раз в сутки.**
- 2. Старайтесь не касаться носа, глаз и рта руками. Вирус находясь на ваших руках очень быстро проникнет в организм и начнет развиваться.**
- 3. Носите с собой дезинфицирующие средства с собой и используйте их чаще в общественных местах.**
- 4. Обязательно мойте руки перед едой.**
- 5. Постарайтесь избегать прикосновений (обнимание, поцелую, рукопожатия).**
- 6. Реже посещайте места большого скопления людей (по возможность старайтесь вообще не посещать подобные места на время эпидемии).**
- 7. Носите медицинскую маску в общественных местах и меняйте её примерно каждые 2-3 часа.**
- 8. Проветривайте помещение и проводите влажную уборку.**

Кто подвержен коронавирусу

Заразиться вирусом COVID-19 могут люди абсолютно всех возрастом, но для пожилых людей и людей с ослабленным иммунитетом – данное заболевание может проходить в очень тяжелой форме и даже приводить к летальному исходу.

Основные меры профилактики коронавируса

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

**КАСАЕТСЯ
КАЖДОГО**

1 Дышите правильно - носом, а не ртом. Слизистая носа - главный барьер на пути вирусов и микробов.



2 Перед выходом из дома смазывайте нос оксолиновой мазью, её эффективность при профилактике - около 45%.

3 В транспорте носите маску или хотя бы прячьте нос в шарф.



4 Чаще мойте руки - на них также оседают вирусы, а, поднося руки к лицу, вы переносите их прямо в нос или рот.

5 В офисе чаще проветривайте помещение - это резко снижает концентрацию вирусов в воздухе.



6 По возвращении домой промойте нос водой или раствором морской соли.



Профилактика коронавируса в поездках

На время эпидемии стоит ограничить себя в поездках, но если этого сделать не удалось, то стоит соблюдать следующие меры профилактики коронавируса в поездках:

- **Обязательно уточняйте об обстановке эпидемии в месте, куда вы планируете прибыть**
- **Используйте медицинские маски и производите их смену каждые 2-3 часа**
- **Чаще мойте руки и старайтесь не притрагиваться ко рту, носу и глазам**
- **Пейте больше бутилированной воды (1,5-2 литра в сутки)**



Важно! Не посещайте места массового скопления людей.

Меры профилактики коронавируса у детей

Всемирная организация здравоохранения официально зафиксировала случаи заражения коронавирусом детей, но летальных исходов пока не было. Врачи отмечают, что основную роль в лечении вируса занимает иммунная система человека.

Это означает, что главная задача при профилактике коронавируса занимает укрепление общего иммунитета ребенка, а именно:

- ❖ **Правильное и сбалансированное питание**
- ❖ **Физические упражнения и поддержание физического тонуса организма**
- ❖ **Ограничение контактов с зараженными людьми**
- ❖ **Отказ от посещения мест массового скопления людей**



Профилактика коронавирусной инфекции среди онкопациентов

По данным статистики, в Российской Федерации порядка **3,7 млн** человек состоят на диспансерном онкологическом учете (в Краснодарском крае -**191 тыс.**).

Более чем у половины из них (56%) заболевание находится в стадии устойчивой ремиссии (то есть 5 лет и более без рецидива). Тем не менее, пациенты с онкозаболеванием в анамнезе, вне зависимости от локализации и стадии болезни, входят **в группу риска** по инфицированию вирусными агентами.

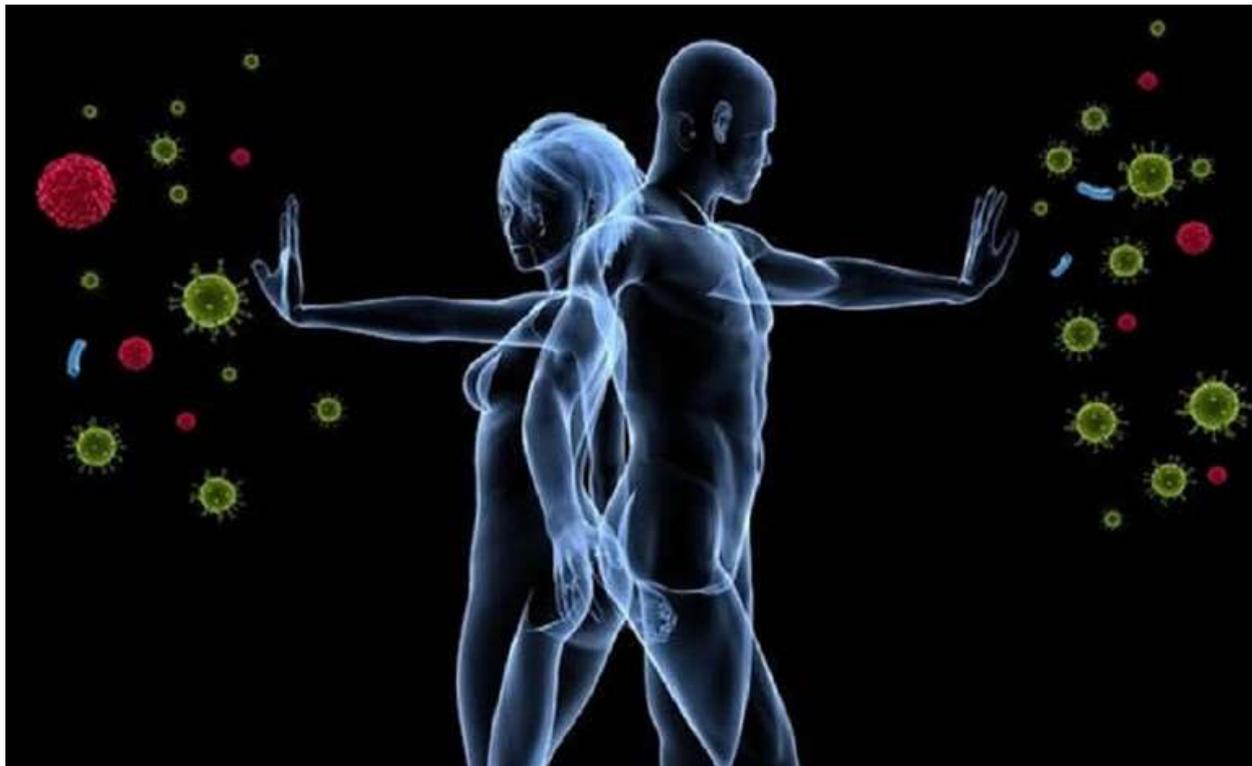
В настоящее время особую опасность для них представляет новая коронавирусная инфекция.



Общие правила профилактики

Агрессивная противоопухолевая терапия в подавляющем большинстве случаев негативно сказывается на иммунном статусе пациента, делая его на порядок более уязвимым перед патогенными микроорганизмами.

Снижение иммунитета сохраняется как минимум в течение 12 месяцев после пройденного курса лечения, а повышенная восприимчивость к инфекциям остается на годы. Поэтому так важно с особой тщательностью соблюдать общие меры профилактики вирусных заболеваний, включая COVID-19.



Общие правила профилактики

- ❑ Не посещайте массовые мероприятия и места большого скопления людей, по возможности не пользуйтесь общественным транспортом. Минимизируйте выходы на улицу и контакты с посторонними людьми. Оптимально, если заботу о вас (обеспечение продуктами питания, предметами первой необходимости, лекарствами и т. д.) возьмут на себя близкие люди.
- ❑ При необходимости личных встреч или выхода из дома соблюдайте безопасную дистанцию – не менее двух метров. Воздержитесь от рукопожатий, объятий, поцелуев.
- ❑ Тщательно мойте руки с мылом после каждого посещения общественных мест и прогулок на улице, соблюдая технику и последовательность движений. Если нет возможности вымыть руки с мылом, пользуйтесь антисептиком.
- ❑ При первых признаках респираторного заболевания (насморк, чихание, кашель, подъем температуры и т. д.) оставайтесь дома, вызовите врача.
- ❑ **Ни в коем случае не пытайтесь лечиться самостоятельно!** Не принимайте никакие лекарственные препараты, если их не назначил врач.

Дело в том, что прием некоторых лекарственных средств, применяемых в комплексной противоопухолевой терапии и для профилактики метастазирования, может сопровождаться так называемым гриппоподобным синдромом.

A blue-tinted human figure is shown from the waist up, with the right hand raised in a protective gesture. The figure is surrounded by several green, spherical virus particles with protruding spikes. The background is white.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!