

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?



Коронавирусы – распространенное семейство вирусов, в котором более 37 видов, вызывающих заболевания у человека и животных. Впервые вирус 2019-nCoV был обнаружен в городе Ухань в Китае в декабре 2019 года.

На данный момент случаи заболевания выявлены в странах Азии, Северной Америки, Европы, а также несколько случаев заболевания зарегистрированы в России.

СОБЛЮДАЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ, НО НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ

Москва предусмотрительно вводит усиленные профилактические меры, чтобы контролировать распространение коронавирусных инфекций.

- На беспокойстве граждан о своем здоровье и распространении слухов об инфекции коронавируса зарабатывают недобросовестные фармацевты, блогеры, а безответственные СМИ набирают аудиторию.
- В аптеках предлагают и рекламируют дорогостоящие лекарства, эффективность которых по отношению к коронавирусу не доказана.
- В мессенджерах распространяется ложная информация с целью создания паники.
- Проверяйте любую информацию, связанную с коронавирусом. Доверяйте только официальным источникам. Вся официальная информация о коронавирусе в Москве размещена на портале <https://www.mos.ru/city/projects/covid-19/>
- Напоминаем, вы всегда можете обратиться в ТЕЛЕМЕД и получить ответы на интересующие вопросы от профессиональных врачей.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА:

- повышенная температура;
- чихание;
- кашель;
- затрудненное дыхание.

В подавляющем большинстве случаев данные симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ. Симптомы могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным.



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ КОРОНАВИРУС?

- воздушно-капельный путь (выделение вируса происходит при кашле, чихании, разговоре);
- контактно-бытовой путь (через предметы обихода).

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

В настоящее время вакцины для профилактики заражения новым коронавирусом не разработано, российские и зарубежные ученые ведут ее разработку.

Чтобы не заразиться рекомендуется:

1. Воздержаться от посещения мест массового скопления людей, не контактировать с болеющими людьми. Будьте особенно осторожны в аэропортах, системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам и не касайтесь лица.
2. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели, оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
3. Воздух в офисах обеззараживают бактерицидные облучатели «ДЕЗАР».
4. Важно регулярное проветривание помещения и проведение влажной уборки, удаление пыли из мест её скопления.
5. Не ешьте (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
6. Для снижения возможной вирусной нагрузки орошать полость носа изотоническими солевыми растворами, например, «Аквалор», «Аква Марис», «Синомарин», «Долфин».
7. Важно регулярно мыть руки, обрабатывать кожными антисептиками, например, «Тефлекс А», «Химитек антисептик-спрей», «Изосептик» спрей:
 - После кашля и высмаркивания
 - Перед приготовлением пищи
 - Перед принятием пищи
 - После посещения туалета
 - После контакта с животными
8. Использовать одноразовые средства гигиены (платки, салфетки) при кашле и чихании. Утилизируйте их сразу. Если вы закрываете нос и рот рукой при кашле и чихании, то обязательно после помойте руки с мылом.
9. После общения с людьми, у которых есть симптомы болезни (кашель, насморк), стоит помыть руки с мылом, воспользоваться кожным антисептиком и не трогать свои глаза, нос и рот.
10. Если вы решили использовать маску, стоит надевать её на нос и рот, менять через каждые 2 часа. Рекомендуется использовать респираторные маски FFP2 и FFP3 без клапана. При смене маски мойте руки.
11. Объясните детям, как распространяются вирусы и почему важна хорошая гигиена рук и лица.



ОСОБЫЕ МЕРЫ

Все граждане, прибывшие из Китая, Южной Кореи, Ирана, Италии, Франции, Германии, Испании, должны оставаться на домашнем карантине в течение 14 дней и сообщить свои контакты по телефону горячей линии Департамента здравоохранения: +7 (495) 870-45-09. Нельзя покидать место своего проживания, посещать учебу и работу. По этому же телефону ответят, как оформить больничный лист. Специалисты примут заявку, и в течение двух дней курьер доставит больничный лист на дом. Больничные листы будут выдаваться здоровым людям независимо от самочувствия. Если из стран с неблагополучной эпидситуацией приехали несколько членов семьи, больничные листы оформят на всех по одной заявке.

Порядок выдачи больничных листов для людей, находящихся в режиме самоизоляции, является временным и будет действовать до 1 апреля 2020 года. Если в период самоизоляции возникло недомогание, следует немедленно вызвать врача на дом или скорую помощь, сообщив, что вы недавно прибыли из Китая, Южной Кореи, Ирана, Италии, Франции, Германии, Испании.

Важно НЕ посещать поликлинику!

Если вы прибыли из страны с неблагополучной эпидситуацией, а также у вас имеются признаки ОРВИ (лихорадка, кашель и другое), незамедлительно вызывайте врача на дом или скорую помощь!

Роспотребнадзор настоятельно рекомендует воздержаться от поездок в КНР, Италию, Францию, Испанию, Германию, Швейцарию, Норвегию, Великобританию, Нидерланды, Швецию, Бельгию, Австрию, Грецию, Чехию до стабилизации эпидемиологической ситуации.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

Телефон для вызова скорой помощи 103

+7(495) 870-45-09 (горячая линия с 8.00 до 21.00)

- Сообщите о возвращении из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией
- Оформите больничный лист

+7(499) 251-83-00 (круглосуточная информационная линия по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции)