

# Профилактические мероприятия при коронавирусе

Профилактикой коронавируса называют специально разработанный комплекс мероприятий, который необходим для усиления функций организма для защиты и борьбы с вирусом. Коронавирус вызывает пневмонию тяжелой формы, которая приводит к летальному исходу. Чтобы обезопасить себя от коронавируса, не имея при этом специальных средств, советуется воспользоваться следующими правилами профилактики.

## Основные профилактические мероприятия 2020 года

Для правильной организации профилактического комплекса, нужно знать о том, как распространяется возбудитель и какую угрозу представляет.

От человека к человеку болезнь передается воздушно-капельным и фекально-оральным путем. Наибольшая концентрация возбудителя в выделениях носоглотки, рвотных массах, фекалиях человека или животного.

Развитие инфекции напрямую связано с тем, каким путем это заболевание, которое еще именуют 2019-nCoV, попадает в организм.

При заражении воздушно-капельным путем, сильно выявлены респираторные симптомы. При фекально-оральном способе заражения проявляются заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Чтобы определить, возникает ли у пациента дискомфорт от простуды или от коронавируса, врач может взять посев носа и горла или даже анализ крови.

В случаях подозрения на коронавирус обычно проводится томография грудной клетки, чтобы [определить симптомы пневмонии](#), а также другие анализы на свертываемость крови, биохимический анализ и анализ крови. Также проводятся тесты на антитела и выделение вируса SARS.

## Как избежать заражения коронавирусом:



Мойте руки с жидким мылом и водой или используйте антисептические средства на спиртовой основе

При чихании и кашле прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой или согнутым локтем



Избегайте тесных контактов с людьми с симптомами острых респираторных инфекций или гриппа

Подвергайте тщательной термической обработке мясо и яйца



Избегайте контактов с животными и птицами в дикой природе и на фермах



World Health Organization

# Какие меры следует предпринять взрослому человеку?

Профилактические мероприятия для взрослого человека включают следующие рекомендации:

- 1. Соблюдайте чистоту как дома, так и на работе. Постоянно проводите влажную уборку и проветривание помещений.
- 2. Регулярно пользуйтесь дезинфицирующими средствами для рук, они должны быть вымыты после любого посещения улицы или мест, где есть люди.
- 3. Не прикасайтесь к ранкам на теле. Делать это можно только после тщательной обработки рук антисептиками.
- 4. Обзаведитесь дезинфицирующим средством с распылителем и не расставайтесь с ним. Оно поможет организовать профилактику, где бы человек не находился.
- 5. Старайтесь не обедать в кафе и ресторанах, а готовить еду самостоятельно. Не покупайте фаст-фуд сомнительного качества и изделия с мясом.
- 6. Не употребляйте закуски (печенье, конфеты, снеки, орехи, чипсы) из одной упаковки с другими людьми. Выбирайте только герметическую, плотную и индивидуальную упаковку. Также, нельзя пить из одной бутылки.
- 7. Важно помнить о правилах профилактики при посещении общественных мест. Особенно стоит избегать иностранцев. К таким местам относятся железнодорожные вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, спортивные арены. Лучше не посещать такие места без маски. Нос можно закрыть чистой салфеткой.
- 8. Не здоровайтесь за руку и не целуйтесь при встрече с малознакомыми людьми. Да и со знакомыми, если они были в контакте с иностранцами.
- 9. Следите за чистотой поверхностей своих гаджетов – экран смартфона, пульт, клавиатура, мышь компьютера и так далее.
- 10. Удостоверитесь, что каждый член семьи имеет свои индивидуальные наборы для гигиены.

Стоит помнить, что маска не защищает от коронавируса на 100 %. Но все-таки, какую-то долю защиты дает. И без нее на улицу лучше не выходить. Запрещено прикасаться к маске руками во время использования. После каждой прогулки маску следует менять. Повторное использование и передача их другим людям запрещена.

## Что следует сделать для профилактики коронавируса у детей?

Самое первое и важное, что следует предпринять – это рассказать детям о вирусе. Они должны знать каковы риски болезни, пути заражения и меры профилактики. Начиная с 4-х лет дети уже понимают, какая серьезная угроза кроется в невымытых руках. Эти знания следует расширять.

Прочие меры профилактики включают:

- Общее укрепление иммунитета ребенка, которое включает полноценное питание, употребление витаминов и физическую активность, закаливание.
- Избегание контакта с заболевшими.
- Отказ от посещения медицинских учреждений без особой надобности.
- Сведение к минимуму посещений общественных мест.

При возникновении любых признаков, которые указывают на болезнь дыхательных путей, рекомендуется сразу же обратиться в инфекционное отделение.

# НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



## КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

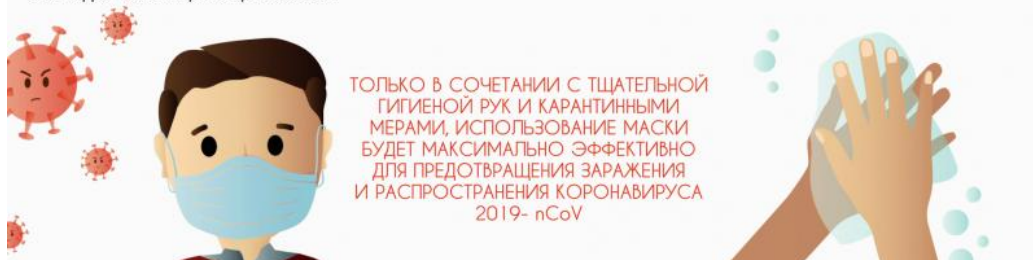
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

## ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

## НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



## Какие препараты можно принять для профилактики?

На сегодняшний день нет никаких препаратов, которые можно принять и излечиться от вируса. Но есть средства, помогающие укрепить иммунитет и максимально обезопасить себя от коронавируса.

- Рибавирин – противовирусный препарат, который применяется для лечения болезней дыхательных путей в особо тяжелых случаях. Производится в виде капсул.
- Лопинавир+Ритонавир - противовирусное средство комбинированного типа, предназначено для борьбы с тяжелыми случаями иммунодефицитов.
- Рекомбинантный интерферон бета-1b - препарат антипролиферативного, противовирусного и иммуномодулирующего действия.

Следует помнить, что, хотя эти препараты и предназначены для профилактики, употреблять их без назначения доктора категорически запрещено.

Коронавирус, известный также как COVID-19, продолжает распространяться по планете. Эпидемия началась в конце 2019 года в Китае. Поэтому важно обезопасить себя и своих родных. Профилактика коронавируса – это комплекс мер, которые направлены на то, чтобы защитить организм и бороться с инфекцией. Заражение вирусом может привести к серьезным последствиям со здоровьем, вплоть до летального исхода. На данный момент вакцины от вируса нет. Существуют лишь некоторые правила, которые помогут максимально обезопасить себя от заражения.