

Памятка о мерах личной профилактики коронавирусной инфекции

Коронавирусы - большое семейство вирусов, способных вызывать заболевания с выраженностью от обычной простуды до более серьезных осложнений в виде воспаления легких и дыхательной недостаточности. Настоящая вспышка в Китае вызвана новым штаммом коронавируса, который ранее не выявлялся у людей.

В настоящее время основным **источником инфекции** является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой и контактный. Факторы передачи: воздух, пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные 2019-nCoV.

Диагноз устанавливается на основании клинического обследования, данных эпидемиологических анамнеза и результатов лабораторных исследований.

Научными организациями Роспотребнадзора менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов нового коронавируса разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека. Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР). Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества. Первое это высокая чувствительность – с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов. Второе - для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки. Третье - результат анализа можно получить уже через 2-4 часа. **Диагностические лаборатории Роспотребнадзора по всей России обладают необходимым оборудованием и специалистами для использования разработанных средств диагностики.**

Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток.

Для новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV, характерно **наличие клинических симптомов** острой респираторной вирусной инфекции:

- повышение температуры тела (>90%);
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев, одышку и затрудненное дыхание;
- мышечные боли и утомляемость (44%);
- ощущение заложенности в грудной клетке (>20%).

В некоторых случаях могут возникать головная боль, мокрота, кровохарканье, признаки поражения кишечника в виде диареи. В тяжелых случаях инфекция может вызвать пневмонию, тяжелый острый респираторный синдром, почечную недостаточность.

Самое опасное в любых случаях проявления острой респираторной инфекции – заниматься самолечением.

При любых первых признаках заболевания (из вышеперечисленных) необходимо срочно вызвать врача на дом, не посещая массовых мест, в том числе поликлинические медицинские организации.

Чем раньше назначено адекватное лечение – тем больше шансов у зараженного пациента избежать тяжелых осложнений заболевания!

В настоящее время средства **специфической профилактики** коронавирусной инфекции находятся в стадии разработки.

Неспецифическая профилактика представляет собой мероприятия, направленные на предотвращение распространения инфекции, и проводится в отношении источника инфекции (больной человек), механизма передачи возбудителя инфекции, а также потенциально восприимчивого контингента (защита лиц, находящихся и/или находившихся в контакте с больным).

В целях профилактики инфицирования коронавирусом в период его повышенной активности необходимо соблюдать меры предосторожности:

- избегать тесного контакта с людьми, страдающими острыми респираторными инфекциями (в случае необходимости такого контакта, например, во время ухода за больным членом семьи, обязательно использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мытье рук с использованием антисептических средств или мыла и проточной воды;
- использование медицинских масок;
- обеспечение обеззараживания воздуха;
- следует избегать потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения; с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов;
- при первых признаках заболевания (особенно при повышении температуры тела), напоминающих симптомы болезни, не заниматься самолечением и не выходить в рабочий коллектив – необходимо обратиться за медицинской помощью в медицинское учреждение;
- люди с симптомами острой респираторной инфекции должны соблюдать этикет кашля (соблюдать дистанцию, при кашле и чихании прикрываться одноразовыми салфетками, носовыми платками или одеждой, мыть руки);
- своевременное обращение в лечебные учреждения за медицинской помощью в случае появления симптомов острой респираторной инфекции является одним из ключевых факторов профилактики осложнений.

Назначение с профилактической целью лекарственных средств должно проводиться строго по назначению врача и под его контролем. Показано назначение лекарственных средств, разрешенных к применению в установленном порядке на территории Российской Федерации.

При планировании зарубежных поездок необходимо дополнительно:

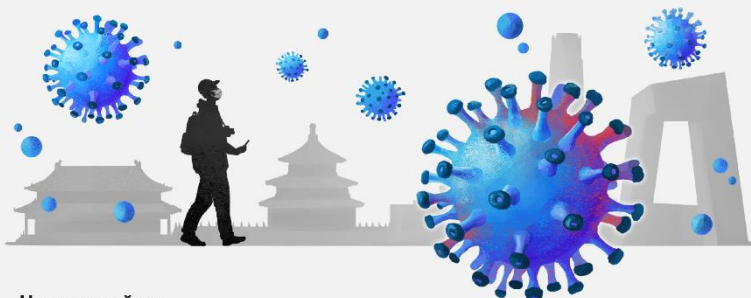
- уточнять эпидемиологическую ситуацию (например, на сайтах Роспотребнадзора РФ или Всемирной организации здравоохранения);
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;

- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- 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 в медицинские организации, не допускать самолечения;
- при обращении за медицинской помощью в Российской Федерации после возвращения из зарубежной поездки, особенно после посещения КНР, необходимо информировать своего лечащего врача о времени и месте пребывания, возможном контакте в поездке с инфекционным больным.

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- + уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- + пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- + используйте маски для защиты органов дыхания;
- + мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
 - ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.
- ! При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью.**
 При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

© ТАСС, 2020. Источник: Роспотребнадзор.