**Памятка: что нужно знать о коронавирусной инфекции**

Коронавирусная инфекция (COVID-19) относится в разряду острых респираторных вирусных заболеваний и по своим симптомам похожа на ОРВИ и грипп. Но в отличие от известных респираторных заболеваний, инкубационный период у которых составляет 2-3 дня, симптомы заражения коронавирусом могут проявляться в среднем через 14 дней.

**Симптомы коронавирусной инфекции**

Высокая температура тела

Озноб

Головная боль

Слабость

Заложенность носа

Кашель

Затрудненное дыхание

Боли в мышцах

Конъюнктивит

Желудочно-кишечные расстройства: тошнота, рвота, диарея

**Как передается коронавирусная инфекция**

Воздушно-капельным путем (разговор, кашель, чихание).

Контактно-бытовым путем (через предметы обихода).

 **Осложнения при коронавирусной инфекции**

Наиболее частое осложнение - **вирусная пневмония**. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами. У многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**Группы риска**

Заразиться коронавирусом могут люди всех возрастов. В группу риска входят пожилые граждане в возрасте от 60 лет и старше, у которых ослаблен иммунитет. У этой категории граждан болезнь протекает тяжело и может привести к серьезным последствиям, вплоть до летального исхода.

**Что делать, если вы заболели коронавирусной инфекцией?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**Что делать, если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

**Меры профилактики**

**Правило 1. Часто мойте руки с мылом**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов, клавиатур, оргтехники и др.) удаляет вирусы.

**Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест.

**Правило 3. Ведите здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

 Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

*Как правильно носить маску?*

Маски могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Что нужно запомнить:

- надевать маску необходимо в помещениях, транспорте или при контакте с заболевшим человеком. На открытом воздухе маску надевать не стоит - дышите свежим воздухом,

- менять маску следует каждые 2 часа, не используйте вторично одноразовую маску,

- маска должна плотно закрывать нос, рот и подбородок, не оставляя зазоров,
 - при снятии маски не касайтесь ее поверхностей. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством,

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую,
 - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
 - при уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять,

- после снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

**Можно ли вылечить коронавирусную инфекцию?**

Да, коронавирус излечивается. Лечение такое же, как при других острых респираторных вирусных заболеваниях. Специальных терапевтических средств для лечения коронавируса пока не существует. Также пока нет лицензированной профилактической вакцины. В настоящее время в мире разрабатывается более 20 вакцин для защиты от COVID-19.

 **По рекомендациям Минздрава России и Роспотребнадзора** [**www.rosminzdrav.ru**](http://www.rosminzdrav.ru)**,** [**www.rospotrebnadzor.ru**](http://www.rospotrebnadzor.ru)