



№3-2020(III)

Управление социальной защиты населения г. Арзамаса

Информационный вестник

ГБУ "Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями города Арзамаса"



Тел. 8(83147)7-13-42

E-mail: rcdpov@soc.arz.mnov.ru

Сайт: <http://rcdpov.ru>

КОРОНАВИРУС COVID-19

Это возбудитель вирусной инфекции, который вызывает выраженную интоксикацию организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Отличия коронавируса COVID-19 от остальных вирусов

восприимчивость к COVID-19 не такая высокая, как к вирусу гриппа или ОРВИ

COVID-19 вызывает более тяжелые последствия

в отличие от COVID-19, сезонный грипп сдерживать невозможно

СИМПТОМЫ

головные боли с тошнотой и общей слабостью

ощущение сдавленности в груди

тахикардия

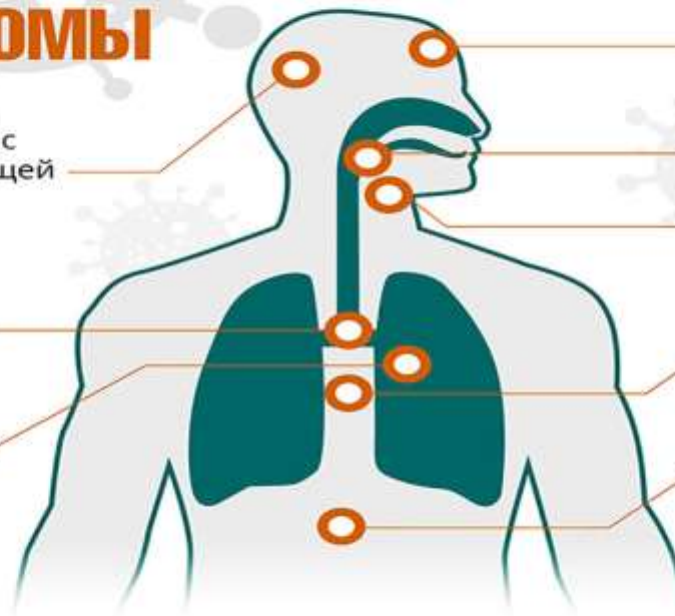
повышение температуры

сухой кашель

боль в горле

одышка

диарея



Рекомендации в связи со вспышкой коронавирусной инфекции COVID-19



избегать тесных контактов с людьми с симптомами ОРВИ



мыть руки с жидким мылом и водой не менее 20 секунд



использовать антисептические средства на спиртовой основе



проводить гигиену рук, особенно перед касанием рта, носа или глаз, а также после контакта с поручнями, дверными ручками



при чихании или кашле прикрывать рот и нос бумажной салфеткой



использовать маску при посещении людных мест, менять ее каждые 2 часа

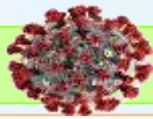


пить больше жидкости



регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь

Источники: ВОЗ, Минздрав.



Коронавирус: что важно знать

Сколько дней болеют коронавирусом?

Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

1-4 день — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;

5-6 день — возникает чувство нехватки воздуха, затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

7 день — проблемы с дыханием усиливаются;

8-9 день — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;

10-11 день — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;

12 день — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;

13-22 день — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

В отличие от других респираторных вирусных болезней, при коронавирусе COVID-19 насморк наблюдается крайне редко. Также при этом заболевании не характерна диарея и боли в животе (не более 4% случаев).

Как защитить себя и окружающих?

- ✓ При возможности избегайте мест скопления людей.
- ✓ Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.
- ✓ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
- ✓ Не трогайте руками глаза, нос и рот.
- ✓ Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
- ✓ Избегайте общественного транспорта.
- ✓ При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.
- ✓ Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.
- ✓ Не ходите дома в уличной одежде.
- ✓ Не зовите гостей и не ходите в гости.
- ✓ Следите за влажностью помещения.
- ✓ Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
- ✓ Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.
- ✓ При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения — сообщите об этом врачу.
- ✓ Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
- ✓ Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.
- ✓ Организуйте доставку продуктов домой.

Следует ли мне носить маску, чтобы защитить себя?

Вам следует носить маску только в том случае, если у вас есть симптомы COVID-19 (особенно кашель) или если вы осуществляете уход за человеком, который может быть болен COVID-19.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно. Если у вас нет симптомов заболевания или вы не осуществляете уход за заболевшим человеком, не имеет смысла.

Как правильно использовать маску?

Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.

Осмотрите ее, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.

Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.

Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.

Снимите маску после применения, удерживая за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде.

Сразу после использования выбросьте ее в закрывающийся контейнер.

После прикосновения к маске или ее выбрасывания воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.