

Меры безопасности и профилактики

Респираторные вирусы распространяются через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, они могут распространяться контактным путем.

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, – это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Старайтесь держать руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом и используйте дезинфицирующее средство.

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Избегайте приветственных рукопожатий пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется. Это нормальные меры профилактики респираторных заболеваний не являются проявлением пренебрежения.

Регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым Вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего пользования, экран смартфона, пульта, дверные ручки, поручни). Всегда мойте руки перед едой.

Часто проветривайте помещение.

Избегайте излишних поездок и посещения мест массового скопления людей.

Будьте осторожны, когда находитесь в местах массового скопления людей.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в местах массового скопления людей, аэропортах и других системах общественного транспорта. Постарайтесь минимизировать прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам и не касайтесь лица. Используйте доступные средства защиты (если нет медицинской маски, прикрывайте рот и нос чистой салфеткой).

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете и чихаете, обязательно утилизируйте их после использования.

Ограничьте употребление еды (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок и посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы, а также употребление напитков из одной бутылки с другими людьми.

Воздержитесь от потребления сырой воды или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком и органами животных.

Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность на свежем воздухе.

Расскажите домочадцам о профилактике респираторных вирусов, объясните им, как распространяются микробы, и почему важна гигиена рук и лица. Рекомендуется чтобы у каждого в семье было свое полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

Самодиагностика

Симптомы заболевания во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп. От человека к человеку инфекция передается воздушно-капельным и фекально-оральным путем. При воздушно-капельном заражении – более выражены респираторные симптомы, при фекально-оральном пути передачи – желудочно-кишечные поражения.

Первые признаки коронавируса у человека выражены слабо. После того, как коронавирус проникает в организм, наступает инкубационный период. В это время возбудитель разносится с током крови по органам и тканям, никак не проявляя себя. Длительность инкубационного периода составляет до 14 дней.

Только по завершении инкубационного периода у зараженного человека появляются первые симптомы заболевания. До этого момента больной не отмечает недомогания, слабости и лихорадки.

Основные симптомы:

1.Повышенная температура. Температура обычно повышается до 37-38 °С, но у некоторых больных были зафиксированы и более высокие показатели термометра. Важно знать, что при отсутствии лечения, температура может, как держаться, так и самостоятельно возвращаться к нормальным значениям. Это зависит от характера течения болезни, работы иммунной системы, индивидуальных особенностей организма.

2.Сухой кашель. Сначала кашель не доставляет человеку большого дискомфорта. Постепенно он прогрессирует, усиливаясь и принимая форму приступов. Изнурительный сухой кашель затрудняет дыхание, сопровождается нарастающей болью в горле и груди.

3.Общее недомогание. Пациент ощущает слабость, полное отсутствие сил и энергии. К общим симптомам присоединяются сильные головные боли и головокружения. Это нередко приводит к потере сознания. Если коронавирус поражает мышцы, возникают миалгии – интенсивные мышечные боли.

4.Затруднение дыхания. У большинства больных, пострадавших от вируса 2019-nCoV были обнаружены тяжелые поражения легочной ткани. При этом легкие не способны полноценно выполнять свою основную функцию. У больного возникают приступы удушья, ему тяжело сделать вдох, что усугубляется приступообразным сухим кашлем.

5.Расстройства пищеварения. Проникая в ткани желудочно-кишечного тракта, вирус может вызвать тяжелые воспаления и нарушать нормальный процесс пищеварения. У людей это проявляется диареей, тошнотой, рвотой, болью в животе.

Интенсивность симптомов отличается у каждого человека.

Если Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (регионы с выявленными случаями заболевания) или контактировали с лицами, посещавшими такие регионы, к симптомам следует отнестись максимально внимательно.