Консультации и памятки для родителей по профилактике коронавирусной инфекции

**Профилактика коронавирусной инфекции**

**Консультация для родителей**

**Профилактика коронавируса** у человека в 2020 году — это комплекс мер, направленный на усиление защитных функций организма в борьбе с **инфекцией**. Масштабная эпидемия **коронавируса**, которая началась в Китае в конце 2019 года, беспокоит каждого, кто заботится о своем здоровье и жизни близких. Заражение новым китайским вирусом приводит к развитию опасной пневмонии, которая может закончиться летальным исходом. Специфической вакцины и лекарства от болезни до сих пор не разработали. Чтобы избежать заражения, важно соблюдать несложные правила **профилактики коронавируса**.

Чтобы правильно организовать **профилактические** мероприятия важно знать, как распространяется возбудитель и что представляет угрозу. Первоисточником китайского вируса 2019-nCoV *(COVID-2019 — официальное название)* предположительно стали дикие или домашние животные.

Ученые склоняются, что первое заражение произошло при контакте человека с летучей мышью. Поэтому **профилактика коронавируса** включает ограничение взаимодействий с чужими животными и употребления в пищу мяса диких зверей.

От человека к человеку **инфекция** передается воздушно-капельным и фекально-оральным путем. В большом количестве возбудитель содержится в естественных выделениях носоглотки, рвотных массах, фекалиях больного животного или человека. От того, каким путем вирус 2019-nCoV проникает в организм, зависит развитие **инфекционного процесса**. При воздушно-капельном заражении – больше выражены респираторные симптомы, при фекально-оральном пути передачи – желудочно-кишечные поражения.

**Профилактические** мероприятия включают следующие рекомендации

- Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;

- Следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия;

- Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук. Ученые говорят, что люди неосознанно совершают такие прикосновения не менее 15 раз в час;

- Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем *(в форме спрея)* и носите его всегда с собой. Это поможет организовать **профилактику коронавируса**, где бы вы ни находились.

- Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо;

- Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми *(орешки, чипсы, конфеты печенье)*. Отдавайте предпочтение снекам и продуктам в герметичной индивидуальной упаковке. Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми;

- Очень важно соблюдать правила **профилактики коронавируса** при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой;

- Пока эпидемия не подавлена, старайтесь не здороваться за руку и не целоваться при встрече с малознакомыми людьми. Эти нормальные меры **профилактики коронавируса** не должны восприниматься окружающими как проявление пренебрежения;

- Внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники — экран смартфона, пульты дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т. д. ;

- Убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены – зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т. д.

Среди мер обязательной **профилактики** врачи указывают ношение медицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит отмедицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит от соблюдения правил ее использования. Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. После каждого использования, важно менять медицинские маски. Повторное использование таких средств **профилактики** и передача их другим людям категорически запрещены.

Как передается **коронавирус**?

Как и другие респираторные вирусы, **коронавирус** распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля.

Как правильно носить защитную маску?

**Памятка для родителей**

• Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите ее, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

• Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять ее, вымойте руки.

• После того, как маска станет влажной или загрязненной, наденьте новую чистую и сухую маску.

• Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Как распознать **коронавирус**?

**Памятка для родителей**

Внезапность.

Это главное отличие от ОРВИ, при котором заболевание развивается постепенно. Еще 5 минут назад человек нормально себя чувствовал, вдруг у него высокая температура.

Температура выше 38°.

Повышение температуры тела может быть в пределах 38–39,5 °С. При обычном ОРВИ температура, как правило, до 38°С.

Сухой и навязчивый кашель.

Зафиксирован у 80% всех больных. Он может быть несильный, но утомительный. Человек никак не может откашляться. Во время ОРВИ кашель или влажный, или его нет вообще. Иногда он появляется на 2–3-й день болезни.

Одышка, боль в груди, тахикардия.

На начальных этапах заболевания этих симптомов нет вообще.

Слабость, утомляемость, усталость.

При ОРВИ эти симптомы тоже есть, но не такие сильные, как у больных с вирусом типа 2019 nCoV. Слабость настолько сильная, что человек не может поднять руку и сделать шаг.

Осложнения

• Пневмония

• Энцефалит, менингит

• Обострение хронических заболеваний

• Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что в основном заболели люди старше 50-ти лет. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни, также находятся в зоне риска.

Что такое **коронавирус**?

**Консультация для родителей**

**Коронавирус** – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

Вирус был открыт в 1960 году и получил свое название из-за ворсинок на своей оболочке, стремящихся в различные стороны и напоминающих **корону**. Известно, что **коронавирусы** могут вызывать целый ряд заболеваний – от обычной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС или *«атипичной пневмонии»*).

Виды **коронавируса**

В прошлом столетии **коронавирусы** являлись возбудителями острой респираторной **инфекции**. Вызываемые ими заболевания легко поддавались лечению, поэтому вирусы не относились к особо опасным.

Первая вспышка тяжелого острого респираторного синдрома *(ТОРС)* или *«атипичной пневмонии»*, вызванная **коронавирусом**, произошла в 2003 году. **Коронавирус** ТОРС-CoV вызвал вспышку заболевания в 33 странах мира и унес жизни 623 человек.

Следующая вспышка тяжелой **инфекции** возникла в 2012 году в Саудовской Аравии. Был диагностирован новый вид **коронавируса**, вызвавший вспышку эпидемии ближневосточного респираторного синдрома (БВРС-CoV, унесшего жизни 416 человек, что составило около 35% от всех зараженных. Инфицирование людей происходило при контакте с инфицированными верблюдами или инфицированными людьми без средств защиты.

Новый вид вируса

Новый вид вируса 2019-ncoV был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань, провинции Хубэй. Тогда эксперты сообщили о вспышке пневмонии неизвестного происхождения. Китайским ученым удалось определить источник заражения. Предположительно им являлся рынок морепродуктов в городе Ухань.

Для того, чтобы найти соответствующий вирус, который мог мутировать и передаться от животного к человеку, китайские ученые изучили структуру 2019-ncoV и сравнили его со всеми известными **коронавирусами**. Оказалось, что схожий вид вируса встречался у летучих мышей. Геном двух вирусов отличался только одним участком. Еще одним звеном передачи мутировавшего вируса от животного к человеку могли стать ядовитые змеи, которых можно найти на китайских рынках. Ведь в странах Азии змей употребляют в пищу.

По мнению ученых, новый тип вируса опасен тем, что он вызывает быстрое развитие пневмонии. Попав в организм человека, вирус адаптировался для передачи между людьми, поэтому он стал опасным.

Ученые установили, что вирус 2019-ncoV генетически более чем на 70% схож с вирусом ТОРС-CоV. Однако его клинические проявления более мягкие, тяжесть симптомов и уровень смертности от этого типа вируса могут быть меньше, чем от ТОРС-CoV.

Симптомы **коронавируса**

Проявления респираторного синдрома при заражении вируса 2019-ncoV **коронавируса** могут варьировать от полного отсутствия симптомов *(бессимптомное течение)* до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, что может привести к смерти. Больного, как правило, беспокоят высокая температура, кашель, одышка. При этом пневмония может развиваться не всегда. В некоторых случаях могут иметь место симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, включая диарею. Тяжелые проявления заболевания могут заключаться в остановке дыхания, что потребует подключения больного к аппарату искусственного дыхания и оказания помощи в отделении реанимации. На фоне тяжелого течения заболевания возможно присоединение вторичной **инфекции** грибковой и бактериальной.

По всей видимости, вирус особенно опасен для людей с ослабленной иммунной системой и пожилых, а также больных с сопутствующими заболеваниями, например, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких и др.

Вирусы, вызывающие острые респираторные **инфекции**, передаются воздушно-капельным путем. Это значит, что они попадают в организм человека через слизистую оболочку носа. Именно поэтому надежной **профилактикой вирусной инфекции** будет служить создание защитного барьера слизистой оболочки дыхательных путей. Современным барьерным средством с бактерицидным и противовирусным действием является спрей Назаваль® ПЛЮС. Оседая на слизистой оболочке, он не всасывается в кровоток, а действует только локально. О действии барьерного средства, помимо инструкции, говорится также в многочисленных клинических исследованиях.

Подводя итоги, отметим, что каких-то специфических симптомов у **коронавируса нет**. И в этом заключается его опасность — его легко спутать с любой другой респираторной **инфекцией**.

Среди наиболее часто отмечаемых первых симптомов **коронавируса**у человека в 2020 году следующие:

- одышка в 55% случаев;

- кашель сухой или влажный — в 80%;

- повышается температура — в 90%;

- усталость, боль в мышцах — 44%.

Другие возможные симптомы:

- расстройство ЖКТ;

- головная боль и спутанность сознания;

- сердцебиение;

- отмечались случаи кровохаркания.

Медики особенно выделяют первые симптомы нового **коронавируса 2019-nCoV**: температуру, кашель без признаков насморка. Сложно однозначно ответить на вопрос, какая температура при **коронавирусе 2019-nCoV**. Минздравпредупреждает, что она не всегда сопровождает начало заболевания. Симптомы иногда проявляются и без признаков лихорадки.

Почему соблюдать режим самоизоляции необходимо?

**Памятка для родителей**

В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории РФ в связи с распространением новой **коронавирусной инфекции***(COVID-19)* президент нашей страны издал указ, согласно которому нерабочими объявляются дни с 4 по 30 апреля 2020 года включительно.

Власти всех 85 регионов России приняли решение о введении режима повышенной готовности из-за угрозы распространения **коронавируса**.

Школы и вузы переведены на дистанционный режим обучения, отменены все спортивные и другие массовые мероприятия, закрыто большое количество ранее работавших организаций, что сделано согласно подписанным властями всех субъектов РФ распоряжениям. Жители ряда регионов осуществляют своё перемещение исключительно по спецпропускам, а некоторые из них – по строго установленному временному графику.

Требования к режиму повышенной готовности в борьбе с COVID-19 могут разниться в зависимости от региона проживания. Однако все меры по борьбе с пандемией **коронавируса**, предпринятые федеральными и местными властями, говорят о чрезвычайной серьёзности ситуации, сложившейся сраспространением COVID-19 в России и в мире на сегодняшний день.

Поэтому совершенно недопустимо относиться к режиму самоизоляции легкомысленно. Необходимо помнить о том, что самоизоляция подразумевает отсутствие контактов между людьми во избежание распространения **коронавирусной инфекции**, опасной для жизни и здоровья Вас и Ваших близких!

Крайне важно помнить о том, что в течение нескольких дней после заражения человек может не испытывать никаких симптомов, но уже способен заражать других. Это особенно неприятная характеристика, так как она существенно затрудняет изоляцию вируса.

Кроме того, поскольку симптомы COVID-19 очень похожи на обычный грипп, многие заболевшие даже не подозревают, что являются носителями нового вируса, продолжая заражать окружающих.

И, наконец, на первых этапах болезни вирус активно размножается именно в гортани, поэтому любой чих или кашель распыляет вокруг зараженного миллиарды вирусных частиц. А кашлять больной начинает первым делом - все остальные симптомы проявляются *(или не проявляются)* позже.

А между тем, ученые оценивают смертность от нового **коронавируса** на уровне1-2% от числа всех заболевших. Наибольшую опасность вирус представляет для пожилых людей с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями. В возрастной группе старше 70 лет смертность превышает 5%, после 80 лет от вируса умирает каждый десятый.

При этом количество смертельных случаев от COVID-19 продолжает расти ежедневно даже в странах, чья система здравоохранения считается очень эффективной и развитой. Эта статистика показывает, что **коронавирусная инфекция – серьезная угроза**. Чтобы уберечь от нее себя и своих близких, необходимо строго соблюдать режим самоизоляции и выполнять рекомендации по предотвращению заражения опасной для здоровья и жизни человека **коронавирусной инфекцией**.

Только общими усилиями мы сможем сохранить здоровье наших родных и близких людей, только сообща мы сможем предотвратить угрозу распространения COVID-19. Не провоцируйте вспышки заболевания! Будьте ответственными гражданами своей страны: соблюдайте режим самоизоляции!