

# Бдительность – лучшая защита

## Как передается коронавирус?

Пути передачи: воздушно-капельный (выделение вируса происходит при кашле, чихании, разговоре), контактно-бытовой (через поверхности, предметы обихода).

## Каковы основные симптомы коронавируса?

Высокая температура тела, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), затрудненное дыхание, боль в мышцах, быстрая утомляемость. Реже проявляются головная боль, тяжесть в грудной клетке, тошнота, рвота и диарея. В подавляющем большинстве случаев данные симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ.

## Я обнаружил у себя указанные симптомы, что делать?

Если у вас есть эти симптомы, не выходите из дома и обязательно позвоните на горячую линию по номеру 8-800-2000-112 или вызовите "скорую".

## Мифы и ложные представления

Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции? Нет, антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции. Новый коронавирус – это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения коронавирусной инфекции. Тем не менее, пациентам, госпитализированным с инфекцией, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.

Народные средства (мед, чеснок, цитрусовые) полезны для профилактики коронавируса? Считается, что они укрепляют общий иммунитет, могут работать как жаропонижающее средство. Но существенной роли в профилактике коронавируса, как и других респираторных инфекций, они не играют.

Добавление в пищу перца и других острых приправ также не предотвращает и не лечит COVID-19, а употребление алкоголя не только не защищает от коронавируса, но и повышает риск возникновения проблем со здоровьем.

## Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?

Заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца),

подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции. ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения.

## Можно ли заразиться коронавирусом от домашних животных?

Сегодня известно семь видов коронавирусов, являющихся возбудителями острых респираторных заболеваний человека. Среди этих вирусов и новый COVID-19. Согласно современным исследованиям, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные – кошки, собаки, хомяки и прочие – быть не могут. При этом ряд ученых предполагает, что кошки могут быть потенциально восприимчивыми к инфекции при контактах с людьми и заразиться от них. Однако, по актуальным данным Всемирной организации здравоохранения, фактов распространения COVID-19 домашними питомцами не зафиксировано.

## Правда ли, что воздействие тепла на организм помогает защититься от коронавируса?

Солнечная и жаркая погода не снижает риск заражения новой коронавирусной инфекцией. Как показывает статистика, заболевание одинаково распространяется в странах как с холодным, так и с жарким климатом.

Эффективность горячих ванн в профилактических целях также не доказана, поскольку нормальная температура человеческого тела – от 36,5°C до 37°C, независимо от температуры воды. В то же время, принимая ванну с очень горячей водой, есть риск получить ожоги.

Лучший способ защитить себя от COVID-19 – реже касаться лица, глаз, рта и носа, часто и тщательно мыть руки и высушивать их с помощью бумажных полотенец или сушилки. При этом стоит помнить, что сами по себе сушилки для рук с горячим воздухом не уничтожают вирус и без соблюдения других правил гигиены неэффективны.

## Может ли регулярное промывание носа солевым раствором защитить от заражения коронавирусом?

Министерство здравоохранения РФ рекомендует использовать раствор поваренной соли в качестве профилактики коронавирусной инфекции. Изотонический раствор, которым можно орошать слизистую оболочку носа, снижает количество как бактериальных, так и вирусных возбудителей инфекционных заболеваний.

## Можно ли заразиться COVID-19 через укусы насекомых?

Нет. Насекомые, такие как комары, клещи, москиты, мухи, не являются переносчиками возбудителя и не участвуют в распространении заболевания. SARS-CoV-2 относится к группе респираторных вирусов, и основной путь распространения этого заболевания, по имеющимся на сегодняшний день данным, воздушно-капельный.

Чтобы обезопасить себя, соблюдайте социальную дистанцию, дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь, тщательно и часто мойте руки, не трогайте лишним раз глаза, рот и нос.

## Передается ли коронавирус через питьевую воду?

Специалисты не исключают такой возможности. Но на сегодняшний день это вопрос дискуссионный. В целях профилактики возможных других инфекций специалисты рекомендуют использовать бутылочную воду.

## Передается ли коронавирус через продукты?

Коронавирус может распространяться как воздушно-капельным, так и контактным путем. По поводу передачи заболевания через продукты специалисты пока не пришли к единому выводу, но полностью этот путь не исключают.

## Какие меры по профилактике коронавируса существуют?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, – это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

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

На работе и дома регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульты, выключатели и дверные ручки).

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Расскажите детям о профилактике коронавируса.

Часто проветривайте помещения.

По возможности, соблюдайте дистанцию не менее метра при общении с коллегами, друзьями, родными и близкими.

Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, оставайтесь дома и вызывайте врача.

## В каких случаях следует носить маску?

Медицинские маски в первую очередь нужно носить тем, у кого есть симптомы простуды (маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека, что помогает снизить риск заразиться для окружающих), а также тем, кто оказывает медицинскую помощь заболевшим и ухаживает за ними.

Здоровым людям можно пользоваться масками при посещении публичных мест и общественного транспорта, но эффективность будет высокой только в сочетании с другими методами профилактики.

Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски нельзя носить повторно или обрабатывать. Многооборотные маски можно использовать повторно только после обработки: нужно выстирать их с

мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара.

## Как правильно пользоваться маской?

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

Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров.

Не касайтесь маски во время использования; в случае прикосновения обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.

Как только маска становится сырой, замените ее на новую.

После использования снимите маску, держась за резинки сзади (не прикасаясь к передней части) и выбросьте ее в закрывающийся контейнер для отходов; затем обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.

## Что лучше – маска или респиратор?

Хирургические маски предназначены для предотвращения попадания капель и брызг слюны или крови. Такие маски служат физическим барьером от вирусов и микробов, передающихся воздушно-капельным путем, однако они менее эффективны, поскольку в них нет защитного фильтра.

Респираторы класса FFP3 необходимы при работе с особо опасными веществами, радиоактивными материалами и при угрозе контакта с вирусами и бактериями. Именно их ВОЗ рекомендует использовать персоналу и врачам, которые контактируют с больными или потенциально больными людьми.

## В течение какого времени могут проявиться симптомы новой коронавирусной инфекции?

Симптомы в большинстве случаев проявляются в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным.

## Какие осложнения могут быть после коронавирусной инфекции?

Новая коронавирусная инфекция относится к острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ) и осложнения у нее могут быть такие же, как и у других ОРВИ – пневмония, бронхит, синусит и другие.

## Что делать, если я узнал, что был в контакте с больным или людьми, с которыми он общался?

При контакте с больным или людьми, с которыми он общался, необходимо сообщить свои данные на горячую линию в вашем регионе и перейти на режим самоизоляции (домашний карантин).

## Что такое домашний карантин? В каких случаях он является обязательным?

Домашний карантин – это режим самоизоляции на 14 дней, во время которого вы обязаны не покидать свое жилище, не посещать работу, учебу, общественные места, не приглашать к себе друзей.

Режим самоизоляции, даже при отсутствии каких-либо симптомов, необходимо соблюдать всем гражданам, прибывшим из стран с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой по данному заболеванию, а также все совместно проживающим с ними лицам.

Если для соблюдения режима самоизоляции вам необходим больничный, звоните на горячую линию вашего региона. Также вы можете оформить его в личном кабинете на сайте Фонда социального страхования, приложив фото документов,

