

# Защити себя сам

**Россияне вместе со всем миром продолжают противостояние главной напасти этого года. А мы в очередной раз напоминаем, что расслабляться и забывать о мерах безопасности рано. Коронавирус все так же уносит здоровье и жизни.**

## 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, пульта, 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. Многократные 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.

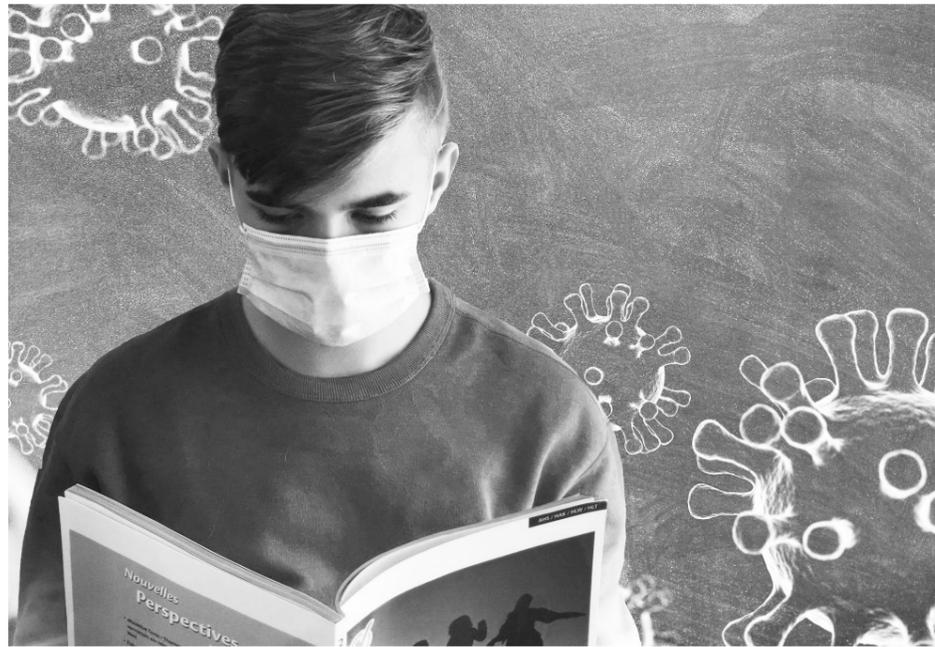
Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров.

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.

## 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 заразить от них. Однако, по актуальным данным Всемирной организации здравоохранения, фактов распространения COVID-19 домашними питомцами не зафиксировано.

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

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

## 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".

## 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, подтверждающих поездку. При наличии признаков ОРВИ необходимо вызвать врача на дом, он назначит лечение.

## Что нельзя делать во время карантина?

Нельзя покидать место своего проживания, посещать учебу и работу. Если вам нужен больничный лист, обратитесь на горячую линию в вашем регионе. Риск инфицирования членов семьи снижается, если соблюдать основные гигиенические требования – использовать маску, индивидуальную посуду, часто мыть руки и пользоваться кожными антисептиками, регулярно проветривать помещения.

## Как и сколько времени идет диагностика? Правда ли, что она трехэтапная? Что она включает в себя?

Для постановки диагноза проведения однократного теста недостаточно. Если человек не имеет симптомов ОРВИ, то ему исследования проводят два раза. При наличии симптомов ОРВИ исследования проводят не менее трех раз.

Если вы вернулись из неблагоприятной по коронавирусу страны, но у вас нет симптомов, анализ возьмут один раз – на десятый день.

## Какие анализы берутся для диагностики данной инфекции?

Диагностика новой коронавирусной инфекции осуществляется молекулярно-генетическими методами – ПЦР (полимеразная цепная реакция). Для исследования берется мазок из носа и ротоглотки, а также проводятся другие анализы по назначению врача.

## Куда обращаться после получения постановления Роспотребнадзора?

Если вы здоровы, то ежедневно о своем самочувствии и температуре тела вы сообщаете в поликлинику по месту жительства в течение всего периода карантина (14 дней).

Если вам нужен больничный лист, вы можете оформить его в личном кабинете на сайте Фонда социального страхования, приложив фото документов, подтверждающих поездку.

Если у вас появились симптомы ОРВИ, незамедлительно вызывайте врача.

## Как лечат людей, пока они ждут результаты анализов? Какими медикаментами?

Лечение назначает врач в зависимости от симптомов в соответствии с российскими и международными рекомендациями. Самолечение противопоказано.

## Как получить больничный на период карантина, если у меня подтвердился коронавирус?

Пока вы находитесь на домашнем карантине, вам открывают больничный на 14 дней. Чтобы получить больничный, не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и получить доставкой на дом.

Для оформления больничного вам необходимо позвонить в поликлинику, к которой вы прикреплены, либо на горячую линию по коронавирусу в вашем регионе.

Вопросы по оформлению больничного вы можете задать по телефону горячей линии Департамента здравоохранения по вашему региону. Телефоны региональных отделений можно найти на сайте Минздрава РФ.

## На основании чего госпитализируют предположительно зараженных?

Госпитализация проводится в соответствии с Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 02.03.2020 №5 "О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)", а также в соответствии с временным порядком, утвержденным приказом Минздрава России 198н от 19.03.2020 г.

## Кто подлежит госпитализации вместе с заболевшим?

Решение о госпитализации принимает проводящий осмотр врач в зависимости от тяжести состояния и близости контактов с заболевшим.

## Как организована дезинфекция помещений в больницах, куда отвозят пациентов с подозрением на коронавирус?

Дезинфекция осуществляется не менее двух раз в сутки во всех помещениях больницы с применением дезинфицирующих средств и физических методов обеззараживания воздуха и поверхностей (бактерицидные лампы и обеззараживатели воздуха).

## Какие меры нужно соблюдать после выписки из стационара?

После выписки необходимо соблюдать такие же меры профилактики вирусных инфекций, как и другим здоровым людям: избегать массовых скоплений людей, мыть руки, проветривать помещения и т.д.

## Будет ли вакцинация от COVID-19 обязательной?

Прививка будет добровольной, как это требует законодательство РФ.

По материалам Роспотребнадзора.