

Памятка для родителей «Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

Что такое **коронавирусы**?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные **коронавирусами**, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Однако, бывают и тяжелые формы, такие как **ближневосточный** респираторный синдром (*Mers*) и тяжелый острый респираторный синдром (*Sars*).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым **коронавирусом**?

- чувство усталости
- затрудненное дыхание
- высокая температура
- кашель и (*или*) боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

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 не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения **коронавирусом**?

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

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

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

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно **осторожны**, когда находитесь в людных местах, в системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

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

Не ешьте еду (*орешки, чипсы, печенье и другие снеки*) из общих упаковок или посуды, если другие.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

- 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.

Что можно сделать дома.

Расскажите детям о профилактике **коронавируса**. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть свое полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

Можно ли вылечить новый **коронавирус**?

На сегодняшний день большинство заболевших людей выздоравливают. Необходимо обращаться за медицинской помощью. Врач госпитализирует по показаниям и назначит лечение.

Самым опасным осложнением является вирусная пневмония.

Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.

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 — в зоне риска.

В чем разница между **коронавирусом** и **вирусом гриппа**?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро — симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а **коронавирусу** требуется для этого до 14 дней.

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального риска завоза и распространения на территории Российской Федерации нового **коронавируса 2019 - nCoV**, напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 - nCoV передается от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Носите маску, когда находитесь в людных местах. Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

После использования маски, выбросьте ее и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании - надёжный и эффективный метод снижения риска заражения **коронавирусом** и предотвращения распространения гриппа.

Используемый ресурс:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/03/12/pamyatka-dlya-roditeley-ostorozhno-koronavirus-2019>