Что надо знать о коронавирусе

**Коронавирус (COVID-19) — это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.**

**Пути передачи:**

* воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),
* воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе),
* контактный (через рукопожатия, предметы обихода)

**Факторы передачи:**

* воздух (основной),
* пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

**Основные симптомы:**

* Повышение температуры тела в >90% случаев
* Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
* Одышка в 55% случаях
* Ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев.

**Редкие симптомы:**

* головные боли (8%)
* кровохарканье (5%)
* диарея (3%)
* тошнота
* рвота

**При COVID-19 могут возникнуть следующие осложнения:**

* Синусит
* Пневмония
* Бронхит
* Острая дыхательная недостаточность
* Отек легких
* Сепсис
* Инфекционно-токсический шок

**Что нужно делать, чтобы не заразиться?**



* Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.
* Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
* Избегайте мест массового скопления людей.
* Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.
* Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.
* По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
* Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.
* Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
* Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
* Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

**Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих?**

* При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.
* Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности – прикрывайте рот областью локтевого сгиба.
* Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности – немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.
* Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки.

