**Памятка для родителей**

***«Коронавирус! Как не заразиться!?»***

**Коронавирусная инфекция** - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей или ЖКТ по типу гастроэнтерита.

***Как же распознать эту, совершенно незнакомую нам инфекцию???***

         ***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. Такие показатели говорят о вирусе гриппа в организме. При обычном ОРВИ температура, как правило, до 38°С.

         ***Сухой и навязчивый кашель***. Зафиксирован в 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 гриппом с вирусом типа 2019 nCoV. Слабость настолько сильная, что человек не может поднять руку и сделать шаг.

***Как не заразиться?***

         Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

         После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

         Прикасаться к лицу, глазам- только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.

         Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

         Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

         Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

         Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

         Не пользоваться общими полотенцами.

         Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

         Чаще проветривать помещения.

***Осложнения***

         Пневмония

         Энцефалит, менингит

         Осложнения беременности, развитие патологии плода

         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.

***Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?***

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

***Как объяснить происходящее детям?***

Если ваши дети кажутся обеспокоенными, уточните, что именно они услышали, чтобы помочь им отделить правду от мифов. Расскажите о происходящем в соответствии с возрастом ребенка, будьте честными. Можно сказать, что болезнь началась в Китае, и что сейчас многие страны усердно работают для того, чтобы остановить распространение. Пусть дети знают, что болезнь похожа на сильную простуду, и о том, что они лично могут сделать для того, чтобы оставаться здоровыми.

**Памятка для населения по профилактике коронавирусной инфекции**

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание на осложнение эпидемиологической обстановки в г. Ухань провинции Хубэй Китайской Народной Республики (КНР), связанной с регистрацией случаев внебольничных пневмоний, вызванных новым вариантом коронавирусов.

[Коронавирусы](https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/ru/" \t "_blank) – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, "атипичная пневмония"), а также [воспалительный процесс](https://uhonos.ru/infekcii/koronavirusnaya/) пищеварительного тракта.

     Источником заболевания предположительно стали животные, морепродукты.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**?

      Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп. Также он может быть похож на кишечную инфекцию, сопровождаемую диареей, тошнотой, рвотой.

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ**?

**ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**!

Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**!

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать не мытыми руками глаза, нос или рот.  Коронавирус распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы  уменьшить риск заболевания.

Избегайте незащищенных контактов с дикими и домашними животными.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

     Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

***Внимание!***

    До стабилизации обстановки по коронавирусной инфекции воздержитесь от поездок в КНР.

**Раннее обращение к врачу, предоставление информации о прибытии из Китая  и других стран способствует получению необходимого лечения и скорейшего выздоровления!**

**Материал взят:https://docviewer.yandex.ru/view/238376049/?page=1&\*=kahCi%2B%%3D&lang=ru**