

Профилактика коронавируса.

Симптомы заболевания

Самые распространенные симптомы:

1. лихорадка, повышение температуры тела;
2. утомляемость;
3. сухой кашель;
4. затрудненное дыхание;
5. заложенность носа, насморк;
6. фарингит;
7. диарея.
- 8.

Симптомы развиваются постепенно. В большинстве случаев они неярко выражены. Однако в тяжелых ситуациях (а это порядка 17% случаев) возможны дыхательная недостаточность и развитие пневмонии.

Если вы заметили у себя эти симптомы, не ходите на работу и обратитесь за медицинской помощью.

То, как будет проходить выздоровление, зависит от силы иммунной системы. Медики отмечают, что у многих из тех, кто умер, уже были отягчающие состояние заболевания: артериальная гипертензия, сахарный диабет и проч.

Статистика летального исхода держится на уровне 2% ото всех заболевших.



Чем бороться с коронавирусом?

[По данным ВОЗ](#), разные средства и методы воздействуют на вирус с разной степенью эффективности.

Мытье рук: частое мытье рук водой с мылом эффективно убивает вирус. Вода не должна быть слишком горячей, хотя теплая вода улучшает эффективность мыла. После мытья тщательно вытрите руки полотенцем, бумажным полотенцем или сушилкой для рук.

Дезинфицирующие средства для рук: в качестве альтернативы мылу и воде можно использовать дезинфицирующее средство с содержанием спирта не менее 60%. В наиболее распространенных дезинфицирующих средствах спирта как раз столько.

Сушилки для рук: сушка рук горячим воздухом сама по себе не убивает коронавирус.

Ультрафиолетовые дезинфицирующие лампы: ВОЗ не рекомендует их использовать из-за возможного раздражения кожи.

Промывание носа физиологическим раствором: нет никаких доказательств того, что это защищает от коронавирусной инфекции или любой другой респираторной инфекции.

Распыление на тело растворов, содержащих спирт или хлор: это не убьет вирусы, попавшие в организм, зато так можно повредить слизистые оболочки. Спирт (75% раствор) и дезинфицирующие средства на основе отбеливателя или хлора подходят для очистки поверхностей, если они используются в соответствии с инструкциями.

По данным исследований, вирус может быть жизнеспособным на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней (все зависит от условий: тип поверхности, влажность и температура окружающей среды).

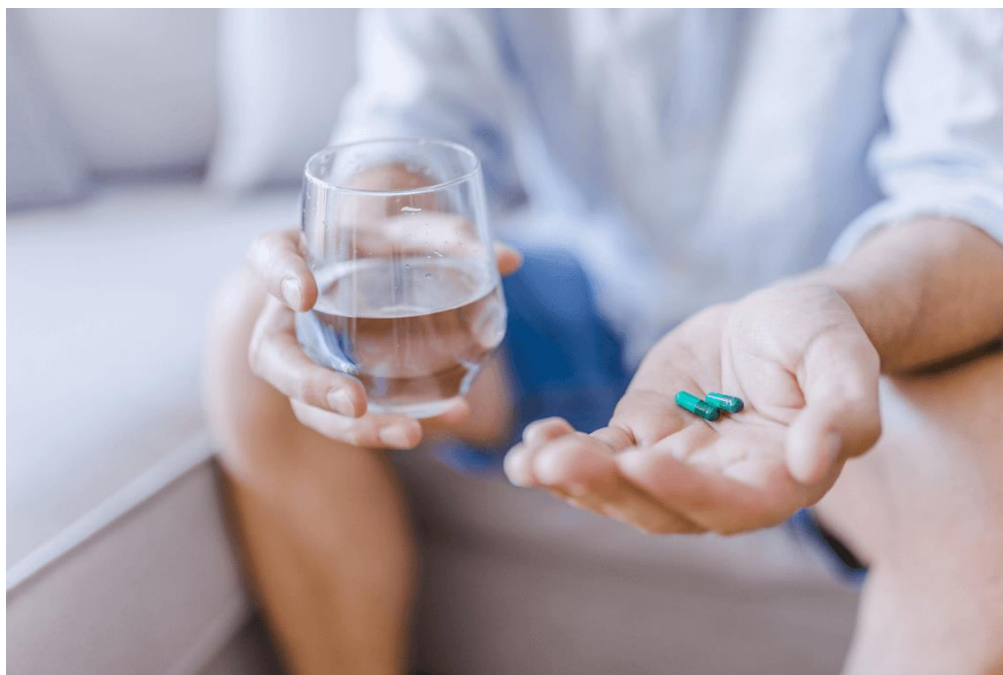
Чеснок: это здоровая пища, которая может иметь некоторые противомикробные свойства. Тем не менее, в настоящее время нет данных о том, что употребление чеснока защитило людей от нового коронавируса.

Растительные лекарственные средства: не влияют на коронавирус.

Курение: не влияет на коронавирус.

Вакцины: прививки против коронавируса не существует, а вакцины против гриппа или пневмонии не влияют на коронавирус.

Антибиотики: не влияют на коронавирус, так как они действуют только против бактерий, а не против возбудителей вирусной природы.



Новый коронавирус опасен только для пожилых людей?

Люди всех возрастов могут быть заражены новым коронавирусом (2019-nCoV). Пожилые люди и люди с ранее существовавшими заболеваниями (такими как астма, диабет, болезни сердца) оказываются более уязвимыми для того, чтобы серьезно заболеть вирусом.

ВОЗ рекомендует людям всех возрастов принимать меры для защиты себя от вируса, например, следовать правилам гигиены рук и дыхания. И не трогайте лицо, глаза, слизистые руками, чтобы у вируса было меньше шансов попасть в организм.

Нужно ли носить маску?

В ВОЗ говорят: **носите маску, если вы кашляете или чихаете.**

Здоровый человек должен носить маску только в том случае, если он заботится о человеке с подозрением на коронавирусную инфекцию. Следуйте надлежащей процедуре надевания, снятия и утилизации масок, включая мытье рук с мылом и водой до и после ношения маски, не касайтесь передней части маски. Несколько масок одновременно не более эффективны, чем одна правильно надетая маска.

Смотрите, как правильно надевать и носить маску.

Рекомендации китайских врачей

Держите антикоронавирусный чек-лист, составленный китайскими врачами для своих соотечественников. Им поделилась в своем [аккаунте](#) девушка, находящаяся сейчас в Китае. Из него вы узнаете, как защищаться от вируса 24 часа в сутки.

К слову: китайские врачи рекомендуют всегда быть в маске, но, вероятнее всего, это связано с тем, что в Китае большая плотность населения, а 95% случаев заражения коронавирусом приходится на эту страну.



Перед выходом из дома

- Открыть окно на 30 минут.
- Не использовать вместе с семьей туалетные принадлежности.
- Измерить температуру тела.
- Подготовить маски и дезинфицирующие салфетки на день.
- Надеть маску (правильной стороной).

В лифте

- Обязательно быть в маске.
- Нажимать кнопки через салфетку.
- Стараться ездить по одному, не общаться в лифте.
- Жильцам нижних этажей ходить пешком, не трогать перила.

По дороге на работу

- Всегда быть в маске.
- Ходить пешком либо передвигаться на велосипеде/своем автомобиле.
 - В общественном транспорте стараться быть на расстоянии от других людей.
 - В такси — проветрить машину и напомнить водителю надеть маску.

В офисе

- Всегда быть в маске.
- Чаще мыть руки (перед входом, после прикосновений к общим вещам, документам).
- Чаще дезинфицировать предметы (телефон, клавиатура, мышь).
- Пить много воды: не менее 1,5 л в день.
- Сидеть на расстоянии более 1 м от коллег.
- Не проводить онлайн-совещания, общаться по интернету.
- Проветривать офис 3 раза в день по 30 минут.



Во время обеда

- Мыть руки перед едой.
- Брать с собой свою еду.
- Есть отдельно от других.
- Не делиться едой.

Туалет

- Находиться на расстоянии 1 м от других.
- Закрывать крышку унитаза и смыть дважды: до использования туалета и после себя.
- Тщательно вымыть руки с мылом.

После работы

- Быть в маске.
- Вымыть руки.
- Не задерживаться, не ужинать с коллегами.

В магазине

- Заранее составить список покупок, чтобы быстрее купить их.
- Не трогать продукты руками, надеть перчатки.
- Реже ходить в магазин, не задерживаться в нем.
- Не покупать мясо неизвестного происхождения.
- Находиться на расстоянии от других людей.
- Брать из дома свой пакет/сумку.



Дома

- Поставить продукты в определенное место.
- Аккуратно снять маску, не трогая внешнюю сторону руками, положить ее в мусорный пакет и завязать.
- Обработать дезинфектантом куртку, обувь (включая подошву), сумку.
- Тщательно вымыть руки, обработать предметы, которые трогали грязными руками (выключатель, смеситель, ключи, мобильный телефон и др.).
- В течение 30 минут проветривать квартиру.

Приготовление пищи

- Промыть продукты под проточной водой.
- Использовать разные разделочные доски и ножи для сырой и приготовленной пищи.
- Есть свежеприготовленную еду.
- Не есть сырые продукты, хорошо прожаривать мясо и яйца.
- Есть больше овощей и фруктов (без кожуры).

Образ жизни

- Выполнять несложные физические упражнения.
- Поддерживать чистоту квартиры.
- Чаще стирать одежду и мыться.
- Ложиться спать пораньше, высыпаться.
- Не нервничать.
- самолечения.