**Информационный материал**

**к целевому инструктажу по профилактике распространения коронавируса**

Коронавирус — это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Пути распростраенения:

- воздушно-капельный (при чихании и кашле);

- контактный (когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки, люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз).

***Кто в группе риска?***

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом (по данным из Уханя от 15 до 88 лет). Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Клинические проявления.

У людей коронавирусы вызывают острые респираторные заболевания, атипичную пневмонию и  [гастроэнтериты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%8D%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%82). У детей возможны [бронхиты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%85%D0%B8%D1%82) и [пневмония](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

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

Чувство усталости

Затруднённое 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.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:  
Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?  
Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

Меры предосторожности.

1. Использование дезинфицирующих и антисептических средств.

Различные исследования воздействия антисептиков на коронавирусы показывают несколько варьирующиеся результаты. Исследование итальянских учёных показывает, что 70 % [этанол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BB),  [гипохлорит натрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) 0,01% и [хлоргексидин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD) 1% очень быстро (менее 2 минут) повреждают капсид вируса и он не может размножаться.

В другом исследовании тестировались популярные обеззараживатели рук на основе 45 % [изопропанола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BB), 30 % н-пропанола и 0,2 % мезетрония этилсульфата; на основе на 80 % этанола; гель на основе 85 % этанола; антивирусный гель на основе 95 % этанола. Все средства обработки рук в течение 30 секунд уничтожали вирус ниже порога обнаружения.

ВОЗ рекомендует использовать спиртосодержащие антисептики для рук против коронавирусов.

1. Мытье рук с моющими средствами.

ВОЗ отмечает, что против коронавирусов эффективно тщательное мытье рук с мылом, так как вирусы эффективно смываются с кожи механическим путем.

1. Избегание участия в массовых мероприятиях, мест массового скопления людей.
2. Избегание близкого контакта с другими людьми
3. Использование маски при появлении признаков ОРВИ, при уходе и оказании медицинской помощи человеку с респираторной инфекцией, меняя ее каждые 2-3 часа
4. Самоизоляция в случае появления признаков ОРВИ, не заниматься самолечением

***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.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

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, аэропортах и других 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 люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

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

Основные правила при подозрении на заболевание

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.