



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

## Как не заболеть коронавирусом?

26.03.2020



**Перед тем как проводить профилактику данного заболевания нужно знать, что же это?**

- Коронавирусы (— семейство вирусов, поражающего человека, кошек, птиц, собак, крупный рогатый скот и свиней. Впервые данный вирус был выделен в 1965 году. Свое название он получил из-за ворсинок на оболочке, которые по форме напоминают солнечную корону во время затмения. До настоящего времени было известно два коронавируса, которые угрожают человеку тяжелыми респираторно-вирусными заболеваниями.

**Как можно заразиться коронавирусом?**

Заразиться коронавирусной инфекцией можно в течение всего года. Пик заболеваемости приходится на зиму и раннюю весну. Заражение возможно при тесном и продолжительном контакте с больным человеком.

Наибольшему риску подвержены люди с ослабленным иммунитетом, хроническими болезнями легких, диабетом и почечной недостаточностью. Инфекция распространяется воздушно-капельным, фекально-оральным и контактным путем.

**Каковы признаки заражения?**

Симптомы коронавируса похожи на обычный грипп: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание, общее недомогание, диарея. При тяжелом течении болезни может наступить остановка дыхания.

При коронавирусном заболевании верхних дыхательных путей инкубационный период составляет 2-3 суток. Болезнь начинается остро и в большинстве случаев протекает с умеренно выраженной интоксикацией и симптомами поражения верхних отделов органов дыхания.



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

### **Профилактика заболевания 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.

- Одно из самых важных методов профилактики-ношение маски в общественных местах.
- Так же стоит проводить тщательную гигиену рук.После посещения общественных мест,а так же после контакта с животными стоит мыть руки.Если же нет возможности носите с собой антисептик,который стоит сущие копейки!
- Желательно отказаться от посещения стран ближней Азии.А так же при нахождении в аэропортах носите маску!
- Старайтесь соблюдать правила личной гигиены и пользуйтесь своими столовыми принадлежностями такими как:вилки,ложки,чашки,стаканы и т.д