

## Памятка для родителей

### «Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

**Коронавирус** – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

**Новый вид вируса 2019-nCoV** был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми.

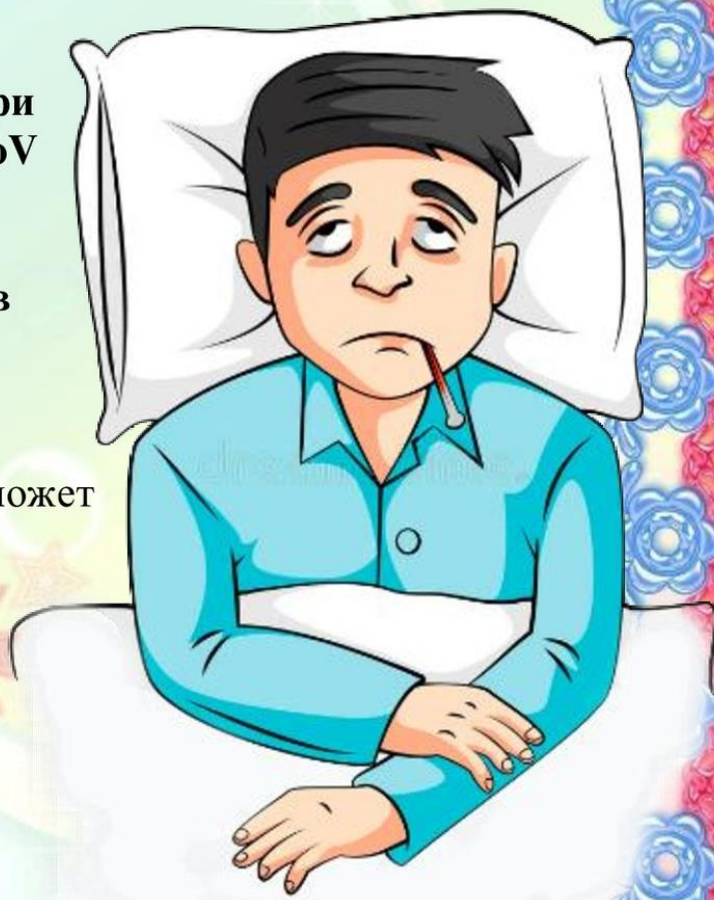
**Коронавирус опасен тем, что вызывает  
быстрое развитие пневмонии.**

#### Симптомы заболевания.

**Проявления  
респираторного синдрома при  
заражении вируса 2019-nCoV  
коронавируса могут  
варьировать от полного  
отсутствия симптомов  
(бессимптомное течение) до  
тяжелой пневмонии с  
дыхательной  
недостаточностью, что может  
привести к смерти.**

**Коронавирус и вирус  
гриппа могут иметь  
сходные симптомы:**

- ✓ **высокая  
температура тела**
- ✓ **головная боль**



- ✓ затрудненное дыхание
- ✓ кашель
- ✓ боли в мышцах
- ✓ слабость
- ✓ тошнота
- ✓ рвота
- ✓ диарея.

### Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, **коронавирус распространяется через капли**, которые образуются, **когда инфицированный человек кашляет или чихает**. Кроме того, он может распространяться, когда **кто-то касается любой загрязнённой поверхности**, например дверной ручки. **Люди заражаются**, когда **они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз**.



### Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию.

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.

Сколько длится инкубационный период и как долго болеют коронавирусом?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5. Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;

- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха,



затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- **7 день** — проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-22 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

### Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. **Воздержитесь от посещения общественных мест:** торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2. **Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах,** меняя ее каждые 2-3 часа.

3. **Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые**



**признаки ОРВИ** (кашель, чихание, выделения из носа).

4. **Мойте руки с мылом** и водой **тщательно** после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. **Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности**, к которым прикасаетесь.

6. **Ограничьте** по возможности при приветствии **тесные объятия и рукопожатия**.

7. **Пользуйтесь** только **индивидуальными предметами личной гигиены** (полотенце, зубная щетка)

*Важно соблюдать профилактические меры каждому человеку, чтобы избежать заражения.*

*При соблюдении правил профилактики коронавируса риск заражения существенно снижается.*

