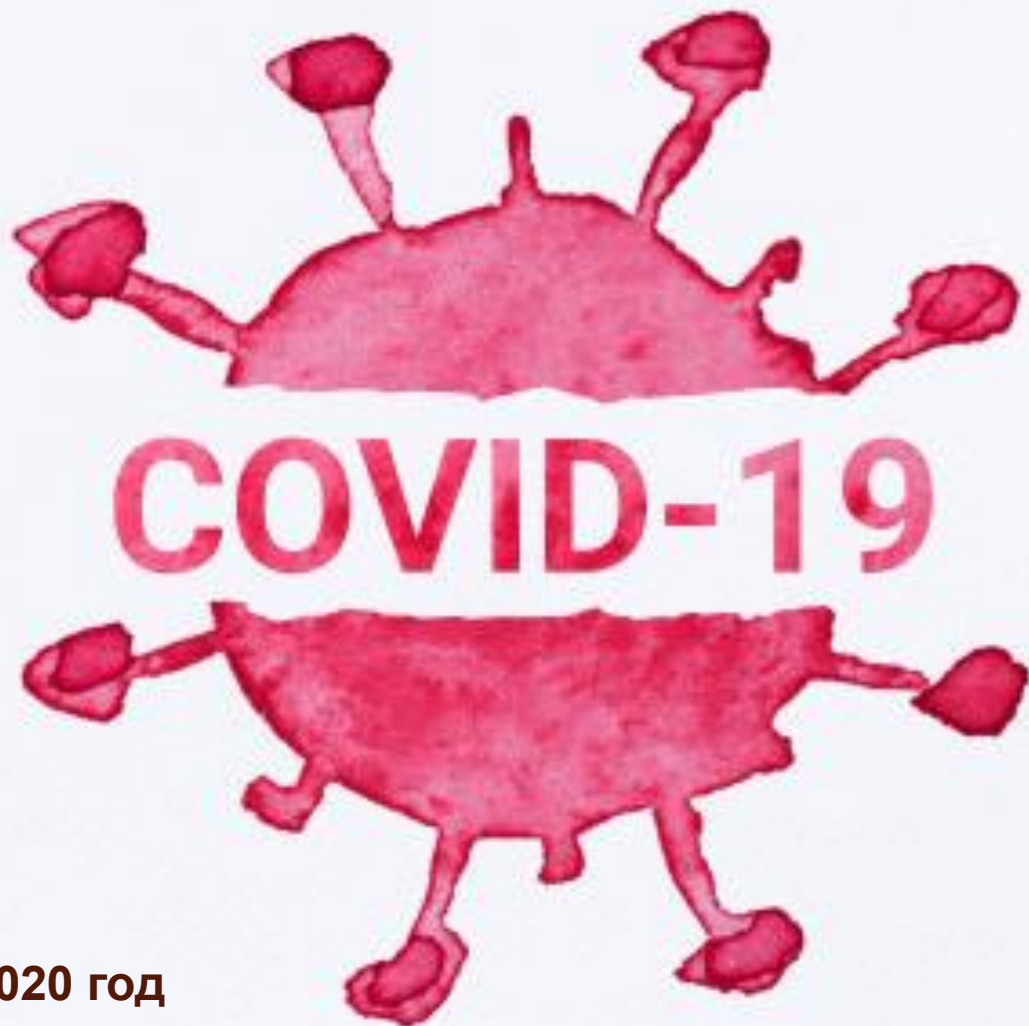


ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА В ШКОЛЕ

Доцент кафедры детских
болезней педиатрического
факультета ФГБОУ ВО
«Тюменский ГМУ Минздрава
России», главный
внештатный специалист по
гигиене детей и подростков
Департамента
здравоохранения Тюменской
области, к.м.н. Абрамова
Елена Витальевна

Тюмень, 2020 год



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРОНАВИРУСА

- Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.
- Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики.
- Тяжёлые формы – это ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).
- **COVID-19 – это инфекционное заболевание, вызываемое коронавирусом SARS-CoV-2 и предполагающее возможность его прямой либо опосредованной передачи от одного человека другому.**

Новая короновирусная инфекция – заболевание, поражающее верхние и нижние дыхательные пути (трахею, бронхи, легкие).



ОТКУДА ВЗЯЛСЯ КОРОНАВИРУС?

Распространение вируса SARS-CoV-2 или COVID-19 началось с китайского города Ухань в декабре 2019 года, когда произошла мощная вспышка этого заболевания.

По последним данным сегодня в мире выявлено около 23,9 млн случаев заражения коронавирусом.
На 26.08.2020г. за сутки — 206 тысяч новых случаев.

В России выявлено уже 970 865 заболевших от коронавируса.

На 26.08.2020г. за сутки — 4 676 новых случаев!

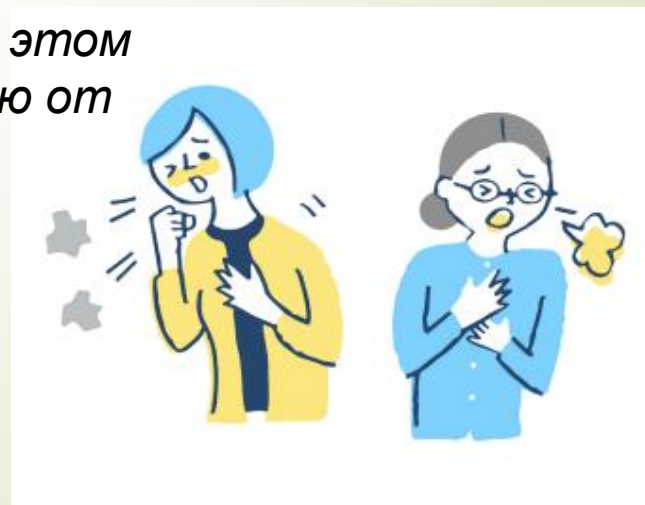


КАК ПЕРЕДАЕТСЯ КОРОНАВИРУС?

- **Воздушно-капельным путем** – при кашле и чихании инфицированного человека и при разговоре с ним
- **Контактным путём** – через прикосновения загрязнёнными руками ко рту, носу или глазам или при тесном контакте с зараженным человеком
- **Вирус может передаваться через любые загрязнённые поверхности – поручни в метро, дверные ручки и другие.**

Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

**Может ли новый коронавирус передаваться через пищу?
НЕТ пока подобных доказательств!**



ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВСПЫШКА КОРОНАВИРУСА ПОВОДОМ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА В ОТНОШЕНИИ ДОМАШНИХ И ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ?

На сегодняшний день не зарегистрировано ни одного случая инфицирования домашних и других животных вирусом SARS-CoV-2.

Рекомендуется мыть руки до и после общения со своими питомцами, поскольку не исключено, что на их шерсть попали зараженные капли!



КТО ПРЕДРАСПОЛОЖЕН К НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.



КАК ДОЛГО СОХРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС НА РАЗЛИЧНЫХ ПРЕДМЕТАХ ИЛИ ПОВЕРХНОСТЯХ?

Вирус в течение нескольких часов (в среднем от 48 часов) или нескольких дней разрушается при комнатной температуре, разрушается под воздействием высоких (более 27°C) температур, под воздействием солнечного света, дезинфицирующих средств.

По данным ученых, новый коронавирус может сохраняться более 5 суток!

Вирус сохраняется во влажной среде дольше.

На пористых поверхностях (таких как бумага, необработанная древесина, картон, губка и ткань) сохраняется до 8-10 часов и немного дольше на непористых поверхностях (таких как стекло, пластик, металл, лакированное дерево).



КАКИЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ КОРОНАВИРУСА?

- повышение температуры тела
- затрудненное дыхание
- чувство усталости, слабость
- чихание, кашель и заложенность носа
- боли в мышцах и в груди
- головная боль
- возможна тошнота, рвота и диарея

Важно:

Похожие симптомы встречаются у пациентов с ОРВИ или гриппом. При их обнаружении необходимо незамедлительно обратиться к врачу для получения медицинской помощи и исключения коронавируса.



КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония.

Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни!



МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ?

На сегодняшний день большинство заболевших людей
выздоровливают.

Необходимо обращаться за медицинской помощью.

Врач госпитализирует по показаниям и назначит лечение.

**Не существует специфического противовирусного
препарата от нового коронавируса** – так же, как нет
специфического лечения от большинства других респираторных
вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Есть схемы лечения и препараты, которые помогают
выздороветь.

ЕСТЬ ЛИ ВАКЦИНА ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

На сегодняшний день многие страны ведут разработки вакцины.

Началась финальная стадия испытаний российской вакцины против коронавирусной инфекции.

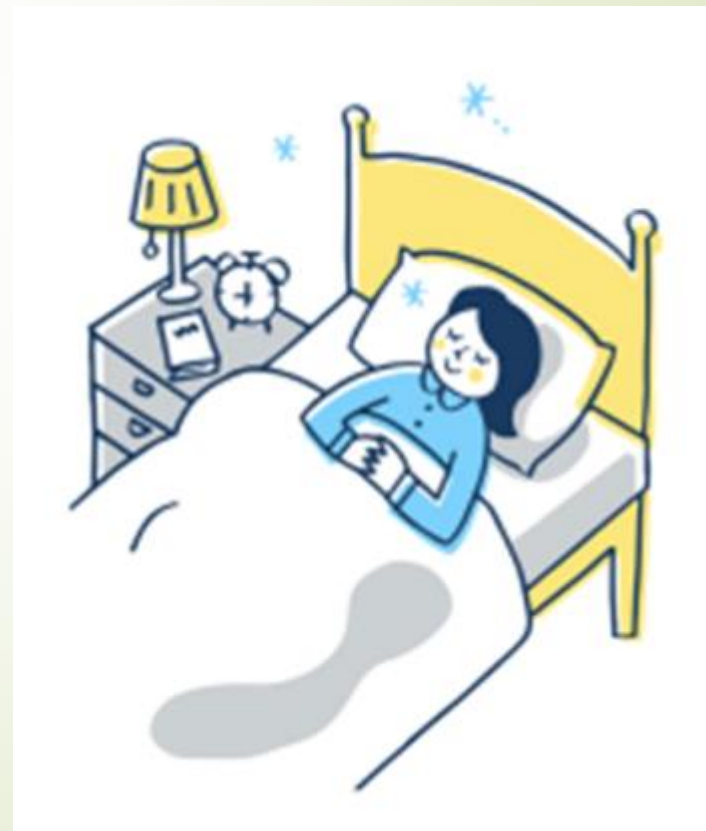


ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Оставайтесь дома и обратитесь к врачу, если:

- вы контактировали с заразившимся COVID-19
- вернулись из страны, где идет вспышка болезни
- у вас повышенная температура, кашель и одышка

Наденьте маску перед тем, как приближаться к медицинским работникам и другим людям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-НИБУДЬ ЗАБОЛЕЛ?

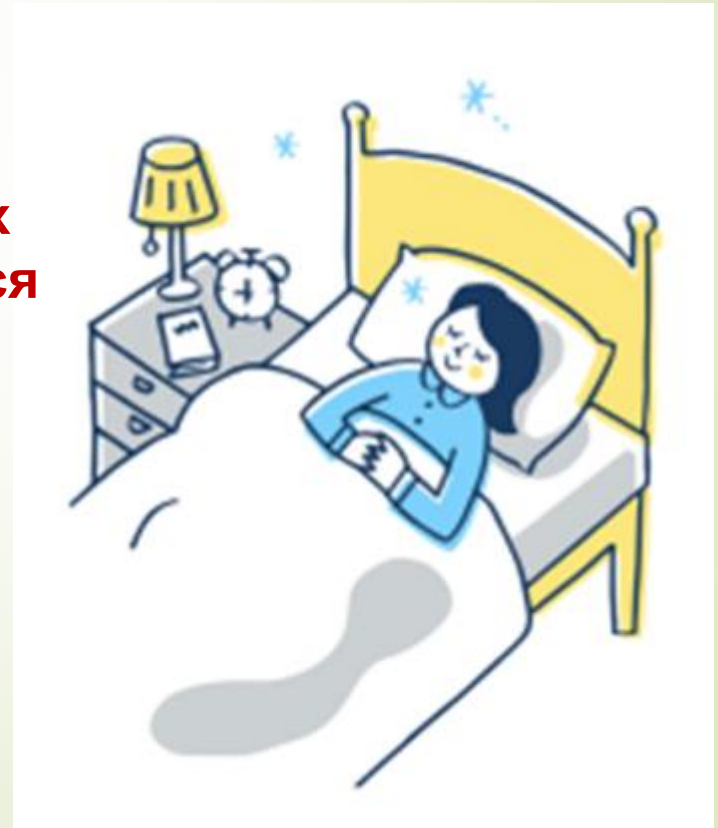
- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.



ПОЧЕМУ КАРАНТИН ДЛИТСЯ 14 ДНЕЙ?

Если человек заражается, то в течение 14 дней появляются симптомы болезни: повышение температуры, сухой кашель, затруднение дыхания, боли в мышцах, утомляемость.

В эти 14 дней можно заразить других людей, поэтому важно изолироваться на все 14 дней!



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА



Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

МОЙТЕ РУКИ!!!

Всегда мойте руки водой с мылом когда приходите в школу или возвращаетесь домой, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными, посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте.

При отсутствии возможности помыть руки используйте влажные дезинфицирующие салфетки или индивидуальный кожный антисептик (дезинфицирующие спиртовые растворы).

Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками!

Обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час.

Уделите особое внимание тщательному намыливанию – не менее 20 секунд, и последующему полному осушению рук!



СОБЛЮДАЙТЕ И ДРУГИЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ!!!

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомним, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены

Отдавать предпочтение гладким прическам: особенно находясь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Частое проветривание помещений.

Влажная уборка помещений не менее двух раз в день, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

НОСИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ МАСКУ!!!

Находясь в общественных местах (образовательные учреждения, спортивные центры, магазины и другие) всегда используйте индивидуальную защитную маску.

Маски могут иметь разную конструкцию.

Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно.

Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов – продолжительность зависит от пропитки.



НОСИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ МАСКУ!!!

**Трёхслойные
одноразовые
хирургические
маски достаточно
эффективны,
чтобы сдерживать
вирус.**

**Маски типа N-95
или N-99
необязательны.**



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ МАСКУ?

Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.

Какой стороной внутрь носить медицинскую маску — непринципиально!



Крайне важно правильно ее носить:

- обычную медицинскую маску необходимо менять каждые 2 часа
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров между маской и кожей
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ МАСКУ?

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять.

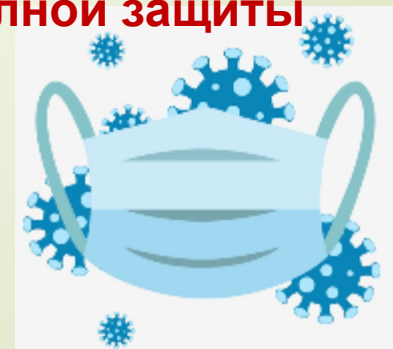
После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания!

Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.



КАКИЕ ЕЩЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Одноразовые перчатки при поездке в общественном транспорте, посещении магазина и т.д.

Одноразовые бумажные салфетки при необходимости вытереть глаза, высморкать нос и т.д.

Использованные одноразовые салфетки необходимо выбросить, положив в полиэтиленовый пакет, выбросить и вымыть руки с мылом или обработать дезинфицирующим средством.



НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ!!!

Не подносите руки к носу и глазам!

Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

При отсутствии одноразовых салфеток/платочков чихайте во внутреннюю сторону своего локтя.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.



ИЗБЕГАЙТЕ БОЛЬШИХ СКОПЛЕНИЙ ЛЮДЕЙ!!!

Избегайте ненужных поездок и не ходите в места массового скопления людей.

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 маску, когда находитесь в людных местах

При поездке в общественном транспорте в холодное время года не снимать варежки и перчатки, не трогать ими лицо.



ИЗБЕГАЙТЕ БОЛЬШИХ СКОПЛЕНИЙ ЛЮДЕЙ!!!

Приветствуйте друг друга, не касаясь – отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.

Избегайте приветственных рукопожатий, объятий и поцелуев в щеку.

Сохраняйте социальную дистанцию не менее 1-1,5 метров от кашляющих или чихающих людей.



ОЧИЩАЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ И УСТРОЙСТВА, К КОТОРЫМ ВЫ ПРИКАСАЕТЕСЬ!!!

Дома и в школе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь:

- парты
- клавиатура и экран компьютера
- панели оргтехники общего использования
- экран телефона
- пульты
- дверные ручки и поручни



СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!!!

Соответствующие возрасту ребенка:

Режим дня с полноценным сном, с правильным чередованием периодов работы/учебы, сна/бодрствования


Здоровое рациональное питание

Оптимальный питьевой режим

Закаливание

Достаточная физическая активность

Как можно больше гулять на свежем воздухе!



КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С РОДНЫМИ И ДРУЗЬЯМИ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

Можно общаться с родственниками и друзьями по телефону или с помощью любых других средств связи.




ОТМЕНИТЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И ЭКСКУРСИИ!!!

На время, пока разные страны мира борются с корона вирусом, не следует путешествовать за границу.

В особенности туда, где ситуация с коронавирусом крайне тяжелая.





ПРАВИЛО ТРЁХ "3": ВСЁ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД КОРОНАВИРУСОМ!!!

Направьте свои усилия на эти три осуществимые цели:

- **Защитите себя!**
- **Защитите своих близких!**
- **Защитите свое сообщество!**

**ПРЕДУПРЕЖДЕН –
ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!