

Памятка по противодействию распространения коронавирусной инфекции среди работников СПбНЦ РАН.

Принято считать, что главным симптомом коронавируса является кашель. Конечно, он имеется, но при этом не является единственным признаком.

Инфицированный может вообще не испытывать никаких ярко выраженных симптомов. В то же время некоторые из зараженных на ранних этапах чувствовали стеснение в грудной клетке и головные боли. Кроме того, инфицированные жаловались на повышенную утомляемость и слабость, а также на появление конъюнктивита.

В результате анализа данных о новых случаях инфицирования установлены следующие первые основные симптомы нового коронавируса (COVID-19):

поражение органов дыхания – появление одышки, сухой кашель, насморк и ринит, бронхит, пневмония;

болевы́е ощущения – головные, мышечные боли, ломота в суставах, слабость, апатия, боли в животе;

общая симптоматика – вялость, пониженная активность и работоспособность, стесненность в грудной клетке, лихорадка, учащенное сердцебиение и высокая температура;

проблемы с пищеварительной системой – тошнота и рвота, диарея, расстройство пищеварения, напоминающее кишечный грипп, аденовирус.

Профилактические мероприятия по предотвращению заражения коронавирусной инфекцией:

– поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;

– следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия;

– старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук;

– приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем (в форме спрея) и носите его всегда с собой. Это поможет организовать дезинфекцию в любом месте, где бы вы ни находились;

– старайтесь не питаться в заведениях общественного питания;

– не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Отдавайте предпочтение продуктам в герметичной индивидуальной упаковке;

– **очень важно соблюдать правила профилактики коронавируса** при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев (аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены). В таких местах

лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой;

– пока эпидемия не подавлена, старайтесь не здороваться за руку. Эти нормальные меры профилактики коронавируса не должны восприниматься окружающими, как проявление пренебрежения;

– внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники – экран смартфона, пульта дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т.д.;

– убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены – зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т.д.



Среди мер обязательной профилактики врачи указывают ношение медицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит от соблюдения правил ее использования. Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. Медицинские маски необходимо менять каждые 2 часа. Повторное использование таких средств профилактики и передача их другим людям категорически запрещены.