**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом генерального директора

ООО «ДентоДел»

Заварзиной Н.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

25.03.2020 г.

**ПАМЯТКА**

**«О ПРОФИЛАКТИКЕ, ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19»**

**Что такое коронавирусы?**

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Это давно известная и изученная группа вирусов, однако, как и многие другие, эти вирусы достаточно быстро мутируют, изменяя некоторые свойства.

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают как привычные ОРВИ в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Коронавирус нового типа COVID-19 – респираторный вирус, передается двумя способами:

* Воздушно-капельным путем – в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного при кашле и чихании;
* Контактным путем – через прикосновение больного, а затем здорового человека к любой поверхности: дверной ручке, столешнице, поручню и т.д. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

Коронавирус нового типа COVID-19 представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме [острой респираторной вирусной инфекции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F) лёгкого течения, так и в тяжёлой форме, специфические осложнения которой могут включать [вирусную пневмонию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F), влекущую за собой [острый респираторный дистресс-синдром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%82%D1%80%D1%8B%D0%B9_%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81-%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC) или [дыхательную недостаточность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) с риском смерти.

Информационная линия по вопросам профилактики и диагностики коронавируса: **8-499-251-83-00** (круглосуточно).

**Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом:**

* Чувство усталости, разбитости, ломоты;
* Затруднённое дыхание;
* Высокая температура;
* Сухой кашель, боль в горле, чихание.

Симптомы неспецифичны, то есть схожи со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду или грипп.

**При наличии признаков ОРВИ:**

* Оставайтесь дома;
* Вызовите врача;
* Следуйте назначенному лечению.

Если за последние 14 дней вы посещали страны с неблагополучной эпидемиологической ситуацией по коронавирусу (Китай, Корея, Иран, Италия, Испания и др.) – позвоните на горячую линию г. Москвы (**8-495-870-45-09**, ежедневно работает с 08:00 до 21:00) и строго следуйте всем указаниям. Оставайтесь дома, старайтесь ограничить внешние контакты.

Обращаем особое внимание на необходимость своевременного обращения за медицинской помощью при появлении первых симптомов респираторных заболеваний.

**Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:**

* Выезжали ли вы в последние две-три недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы, страны южной Европы, такие как Италия, Испания)?
* Были ли вы в контакте с кем-то, кто посещал эти зоны?

Если да, отнеситесь максимально внимательно к вашим симптомам, ни в коем случае не пытайтесь переносить заболевание на ногах, старайтесь не посещать места скопления людей.

**Можно ли вылечить новый коронавирус?**

Да, можно, но специфического противовирусного препарата от нового коронавируса не существует – так же, как от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции – вирусная пневмония. Ее нельзя лечить антибиотиками, лечение направлено на поддержание функции лёгких.

**Кто в группе риска?**

Заразиться вирусом может каждый, в том числе и ребенок. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что возраст 60 самых последних случаев составляет от 15 до 88 лет. Как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, в зоне риска по развитию осложнений оказываются дети до 3 лет, взрослые старше 60 лет, люди с ослабленным иммунитетом, страдающие от хронической обструктивной болезни легких.

**Есть ли вакцина для нового коронавируса?**

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора уже начаты её разработки.

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные. Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

**Как передаётся коронавирус?**

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется двумя путями:

* воздушно-капельным – когда на слизистую здорового человека попадают капли от чихания и кашля заболевшего,
* контактным – через рукопожатие, прикосновение к дверной ручке или любой другой загрязненной поверхности.

Люди заражаются, когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, текущая вспышка коронавируса произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

1. **Самое главное: поддерживайте чистоту рук и поверхностей**.

* Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство;
* Всегда мойте руки перед едой;
* Носите с собой влажные салфетки и дезинфицирующие средства.

**2. Избегайте контактов с возможным источником заражения.**

* Старайтесь не касаться рта, носа или глаз (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час);
* На работе протирайте или обрабатывайте специальными салфетками поверхности, к которым часто прикасаетесь: клавиатуру, мышь, поверхность стола, пульты, дверные ручки и т.д.;
* В людных местах, аэропортах, метро и других системах общественного транспорта – максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица;
* 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.

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

**4.Ношение одноразовой маски не защитит вас от заражения, но может предотвратить заражение вами других, если вы уже являетесь носителем вируса.**

**Что можно сделать дома?**

* Расскажите детям о профилактике коронавируса. Объясните, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
* Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.
* Часто проветривайте помещение.

**Как проводится диагностика коронавируса?**

Научными организациями Роспотребнадзора менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов нового коронавируса разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека. Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества:

* Высокая чувствительность: с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов.
* Удобный метод сбора материала: для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.
* Оперативность: результат анализа можно получить уже через 2-4 часа.

**Рекомендации Роспотребнадзора РФ по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19 (далее – коронавирус):**

* Носите медицинские маски — 2019-NCOV передается воздушно-капельным путем через слизистые выделения. Заразиться коронавирусом можно при контакте с больным человеком. Частицы вируса проникают в организм через дыхательные пути человека: нос и рот;
* Мойте руки каждый раз после прикасания к общественным предметам: дверным ручкам, перилам, включателям электричества, банкоматам и др. Ученые подтвердили факт, что коронавирус может жить на поверхностях предметов до 9 суток и легко можно заразиться COVID-19 после контакта с перечисленными объектами. Соблюдайте инструкцию мытья рук и выполняйте все процедуры дезинфекции. Если нет возможности, воспользуйтесь влажными салфетками, антисептиками или спиртом. Не забудьте протереть после этого руки сухим полотенцем. Влага является благоприятной средой для размножения болезнетворных бактерий и микробов;
* Не прикасайтесь к лицу нечистыми руками — коронавирус проникает в организм через слизистые участки (нос, полость рта, глаза), поэтому воздержитесь, пока не помоете руки с дезинфицирующим мылом;
* Не посещайте общественные места (метро, подземные и надземные переходы, торговые центры, рынки, парки, спортивные залы, кинотеатры) в час пик. Избегайте большого скопления людей;
* Избегайте любых контактов с потенциально зараженными людьми и пребывание с ними в одной комнате. Симптомы коронавируса схожи с ОРВИ и Гриппом. Если у человека наблюдаются признаки простуды (кашель, усталость, выделения слизи из носа, чиханье), то сторонитесь близкого контакта с зараженным и соблюдайте безопасную дистанцию как минимум 2 метра;
* Откажитесь от рукопожатий и объятий при приветствии с друзьями, близкими и родными. Инфекция SARS-COV-2 может передаваться через одежду и телесные контакты;
* Протирайте антибактериальными средствами гаджеты, бытовую технику и все поверхности, к которым вы прикасаетесь. Это, в частности, предметы обихода: телефон, планшет, дверь холодильника, рабочий стол, ручки кресла, ноутбук, клавиатура, музыкальные инструменты, пульт от телевизора и др;
* Используйте только индивидуальные предметы гигиены (зубные щетки, полотенца, расчески) — это поможет ограничить распространение коронавируса между членами семьи.

Следуя вышеперечисленным указаниям Роспотребназдора по профилактике коронавируса, Вы обезопасите свое здоровье от заражения пандемией 2019-NCOV. Важно помнить, что если все будут соблюдать меры безопасности, то инфекция COVID-19 прекратит свое распространение по стране. Если Вы подозреваете, что были в контакте с зараженным человеком и у Вас начали проявляться первые симптомы коронавируса, то обращайтесь в единую горячую линию Роспотребнадзора по вопросам коронавируса**: 8-800-2000-112**. Вам оправят врача на дом и проведут надлежащее обследование. Следуйте режиму изоляции и ограничьте контакты с другими людьми.