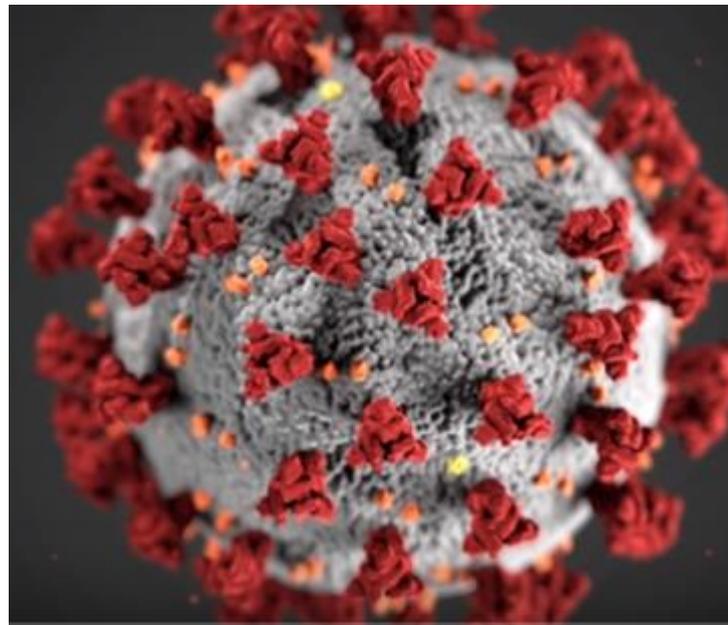




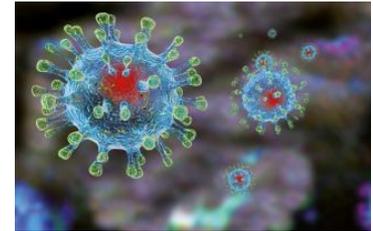
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



На основе
Временных методических рекомендаций
Минздрава России версия 4 (27.03.2020)

Эпидемиологическая характеристика инфекции, вызванной коронавирусом SARS-CoV



- **Основной источник инфекции:** больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.
- **Пути передачи:** воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой, контактный.
- **Факторы передачи:** воздух, пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные SARS-CoV-2.
- **Инкубационный период:** 2-14 суток.
- **Летальность:** 4,0–11,0% (сопутствующие заболевания и пожилой возраст повышают риск тяжелого течения с летальным исходом). В большей степени страдают лица в возрасте старше 60 лет.

Клинические признаки инфекции, вызванной 2019-nCoV

- 1) повышение температуры тела в >90% случаев**
- 2) кашель (преимущественно сухой) в 80%**
- 3) одышка (55%)**
- 4) утомляемость (44%);**
- 5) Боли в животе, жидкий стул (15%)**
- 6) Потеря обоняния (6%)**
- 7) Конъюнктивит (10%)**
- 8) ощущение заложенности в грудной клетке (>20%)**

Данные эпидемиологического анамнеза

- посещение за 14 дней до появления симптомов эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов, главным образом, КНР, Италия, США и др.;
- тесные контакты за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по инфекции, вызванной новым коронавирусом , которые в последующем заболели;
- тесные контакты за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.



Стандартное определение случая заболевания COVID-19

Подозрительный на COVID-19 случай

- наличие клинических проявлений острой респираторной инфекции, бронхита, пневмонии, ОРДС, сепсиса в сочетании со следующими данными эпидемиологического анамнеза:
 - возвращение из зарубежной поездки за 14 дней до появления симптомов;
 - наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по инфекции, вызванной новым коронавирусом SARS-CoV-2, которые в последующем заболели;
 - наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Подтвержденный случай COVID-19

- Положительный результат лабораторного исследования на наличие covid – 19 методом ПЦР (мазок из зева) вне зависимости от клинических проявлений.

Специфическая лабораторная диагностика

- Лабораторная диагностика проводится в основном тест-системами разработанными в ГНЦ «Вектор», именно с ее помощью провели десятки тысяч анализов образцов, полученных от пациентов с подозрением на COVID-19.
- Российско-японские тесты основаны на методе изотермальной молекулярной диагностики SmartAmp.
- Основным видом биоматериала для лабораторного исследования является материал, полученный при заборе мазка из носоглотки и/или ротоглотки.
- В лабораториях медицинских организаций исследования на COVID-19 проводятся только из материала, отобранного у лиц, не имеющих признаков инфекционных заболеваний и не являющихся контактными с больными COVID-19.
- Медицинские организации, выявившие случай заболевания COVID-19 (в т.ч. подозрительный), вносят информацию о нем в информационную систему (<https://ncov.ncmbr.ru>) в соответствии с письмом Минздрава России №30-4/И/2-1198 от 07.02.2020.

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



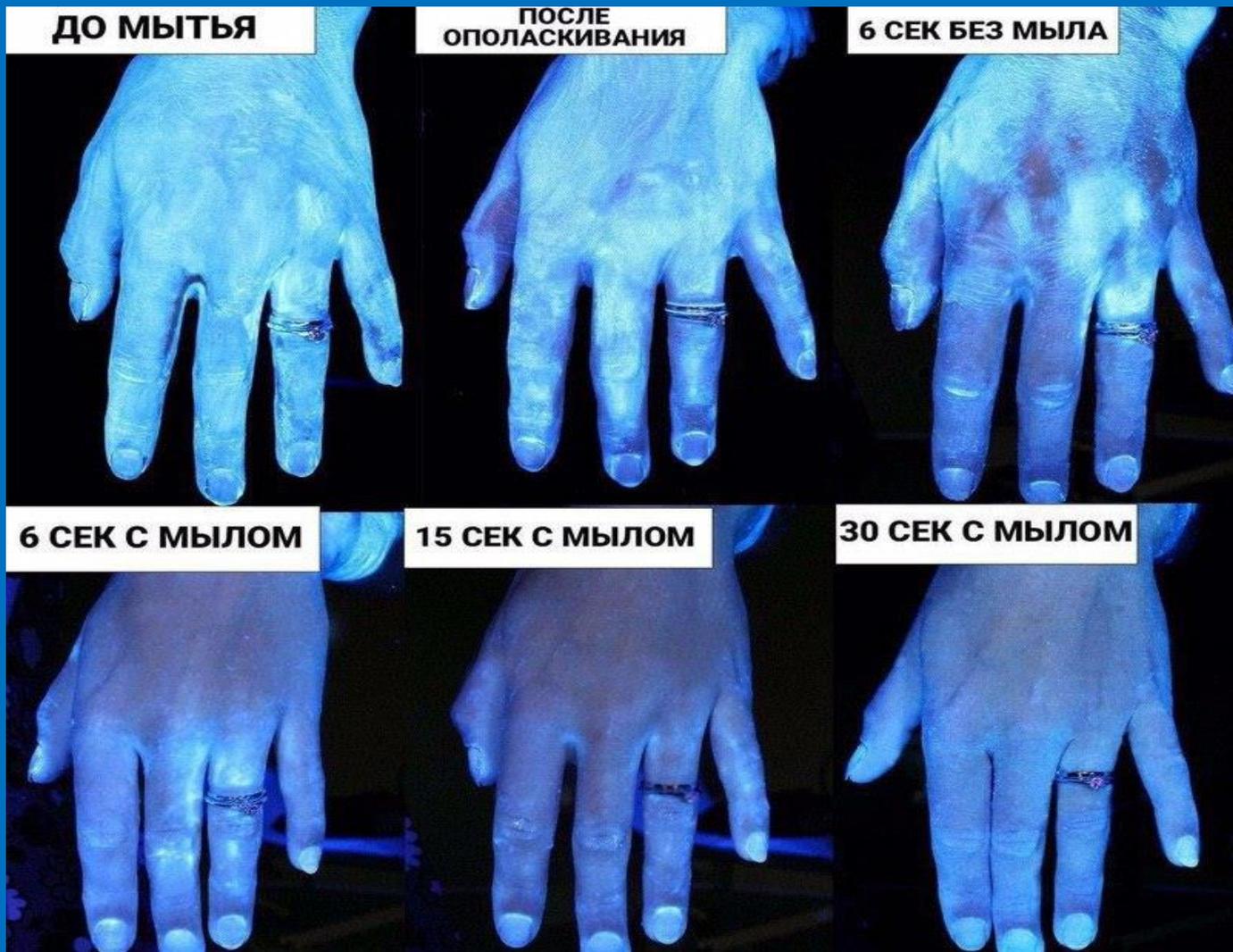
8 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

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.

Мнение о маске неоднозначно (75% по опросам разных стран считают, что маски нежны, остальные – что маски нужны только заболевшим).

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). Соблюдайте дистанцию 1,5-2,0 метра.
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 (дверные ручки и т.д.).
6. Надевайте перчатки или используйте влажные салфетки при посещении общественных мест (магазинов, почты и др.).
7. Исключите при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
8. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Обсемененность рук бактериями (УФО)



Последовательность процедуры МЫТЬЯ



5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача или скорую помощь, 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.

Карантин или самоизоляция?

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КАК НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как правильно пользоваться медицинской маской?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.



Профилактика коронавируса у лиц, относящихся к группе риска (постановление Правительства РФ № 402 от 01.04.2020г. О выдаче б/л лицам >65 лет

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

У кого в обязательном порядке проводится исследование на коронавирус

- Тест на коронавирус необходимо делать всем, кто вернулся из-за рубежа с признаками респираторных заболеваний. Также исследование нужно пройти тем, кто контактировал с больным коронавирусом.
- Ещё врачи назначают пройти тест людям с внебольничной пневмонией и людям старше 65 с симптомами респираторного заболевания.
- Обязательно нужно проводить тест врачам с риском инфицирования COVID-19 на рабочих местах.
- Роспотребнадзор отмечает, что тест на коронавирус необходимо делать всем, кто находится в учреждениях постоянного пребывания (специальные учреждения закрытого типа, кадетские корпуса, дома-интернаты, учреждения ФСИН) с симптомами респираторного заболевания.

Тесты на определение групп риска по развитию пневмонии при коронавирусе

- К группам риска относятся лица с ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также курильщики!
- Первым и пятым пальцами обеих рук охватить шею, если пальцы не сходятся, имеется ожирение.
- Глубокий вдох и надувам воздушный шар одним выдохом (если диаметр меньше 15 см, значит снижен показатель ЖЕЛ).
- Глубокий вдох и задержать дыханием, если это по времени менее 10 сек. – то человек относится к группе риска.

Профилактика развития пневмонии – дыхательная гимнастика, надувание шарика. Соблюдение перечисленных выше правил!

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ КОРОНАВИРУСА ?

- Выживаемость коронавирусов во внешней среде зависит от ряда факторов: температуры, рН, ионного и коллоидного состава окружающей среды.
- При 56 С коронавирусы выживают в течение 20-35 мин., при 50 С в течение 1 часа, при 37 С они выживают несколько дней, при 4 С в течение нескольких месяцев.
- Как мы видим, даже один фактор, температура, даёт нам огромный разброс по срокам инактивации. *Инактивация вируса на поверхностях: на меди и картоне коронавирус «жизнеспособен» 4 часа и 24 часа соответственно. А на пластике и стали - до 72 часов*, к ним нужно относиться с осторожностью.
- рН среды влияет следующим образом: кислая среда инактивирует коронавирусы менее активно, чем щелочная, максимум устойчивости наблюдается при значениях рН 6,0-6,5.
- Наличие белковых загрязнителей (кровь, слюна, экскременты) значительно удлиняют сроки инактивации вируса.

Специфический иммунитет против коронавирусной инфекции формируется только у пациентов, перенесших covid-19

- Коронавирус, проникший в носоглотку при заражении субъекта, достаточно неустойчив в первые часы и дни после заражения. Даже механическое увлажнение горла при питье любой жидкости частично смывает вирусы в желудок, уменьшает возможность проникновения в дыхательные пути. Чаше полощите рот солевым раствором либо просто жидкостью, что будет смывать микрофлору
- Коронавирус не способен адаптироваться в желудочно-кишечном тракте и в мочевыделительной системе. В соке желудка он однозначно уничтожается. Т.е. вирус критически чувствителен к кислотности среды его проникновения.
- Целью профилактики рекомендуется четырежды в день пить по пятьдесят грамм свежевыжатого цитрусового сока, пить чай с имбирем, корицей и медом. Сам чай содержит теобромин и теофиллин, стимулирующие иммунную систему.
- Для профилактики коронавирусной инфекции используются средства повышающие иммунитет
- Для лечения коронавирусной инфекции используются противовирусные препараты, используемые при лечении СПИДа, средства повышающие иммунитет
- В лечении тяжелых больных также используется переливание сыворотки крови от пациентов, переболевших коронавирусом.



ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВЫ УЖЕ ПЕРЕБОЛЕЛИ

Более 40% населения переносят стертую форму коронавируса, но могут стать источником заражения окружающих

Симптомы:

- Потеря обоняния
- Конъюнктивит
- Усталость
- Одышка при незначительной нагрузке

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Профилактика **COVID-19** в организациях



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации для организаций:



РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА

персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа



НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ

персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА

(рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные), регулярное проветривание помещений



РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА

поверхностей антисептиком



СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ:

частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗАРУБЕЖНЫХ КОМАНДИРОВОК

исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны

Благодарим за внимание!

Дополнительную Информацию можно посмотреть в инстаграм, аккаунт [сmpzdrav_lo](#)

