

## **Информация для сотрудников и посетителей ЦЕИ РАН о профилактике распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.**

Общая информация. Что такое коронавирус и как происходит заражение.

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые поражают людей и животных. Известно, что некоторые из них способны вызывать у человека респираторные инфекции в диапазоне от обычной простуды до более серьезных состояний.

Последний из недавно открытых коронавирусов вызывает заболевание COVID-19. До вспышки инфекции в китайской провинции Ухань в декабре 2019 года о новом вирусе и заболевании ничего не было известно.

Он передается главным образом воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

Симптомы коронавируса могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Основные симптомы:

- Высокая температура тела
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- Одышка
- Боль в мышцах
- Утомляемость

Редкие симптомы:

- Головная боль
- Заложенность грудной клетки
- Кровохарканье
- Диарея
- Тошнота, рвота.

Правила, которых необходимо придерживаться для профилактики заражения:

1. Ограничить посещение общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
2. Не касаться грязными руками глаз, лица и рта. Носить защитную маску и перчатки.
3. Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Тщательно мыть руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми.
5. Ограничить по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
6. Пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены.
7. Проветривать рабочие и жилые помещения.
8. Дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и рабочие поверхности.
9. Чаще проводить влажную уборку в помещениях с применением антисептиков, особенно на рабочих местах.
10. Минимум один раз в сутки проводить уборку с дезинфекцией дверных ручек, выключателей, поручней, перил, мест общего пользования.
11. Два раза в день, утром и вечером, проводить термометрию.
12. При обнаружении любых признаков респираторной инфекции необходимо оставаться дома и обратиться за медицинской помощью.

Для получения наиболее полной и достоверной информации по всем вопросам, связанным с новой коронавирусной инфекцией, рекомендуется использовать только официальные источники:

<https://стопкоронавирус.пф/>,  
<https://www.mos.ru/city/projects/covid-19/>

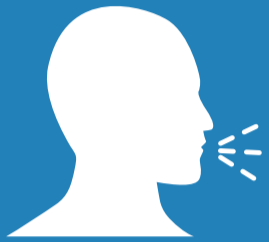
# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

## Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Повышение температуры, озноб

Заложенность носа

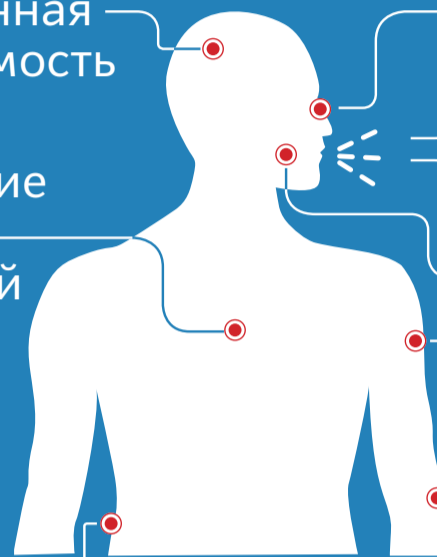
Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность



## Осложнения

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)

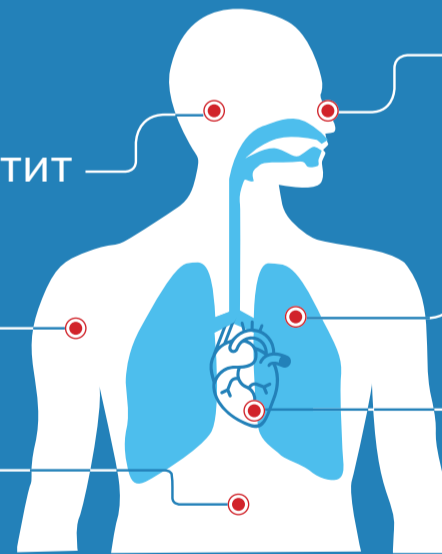
Отит

Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)



## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением