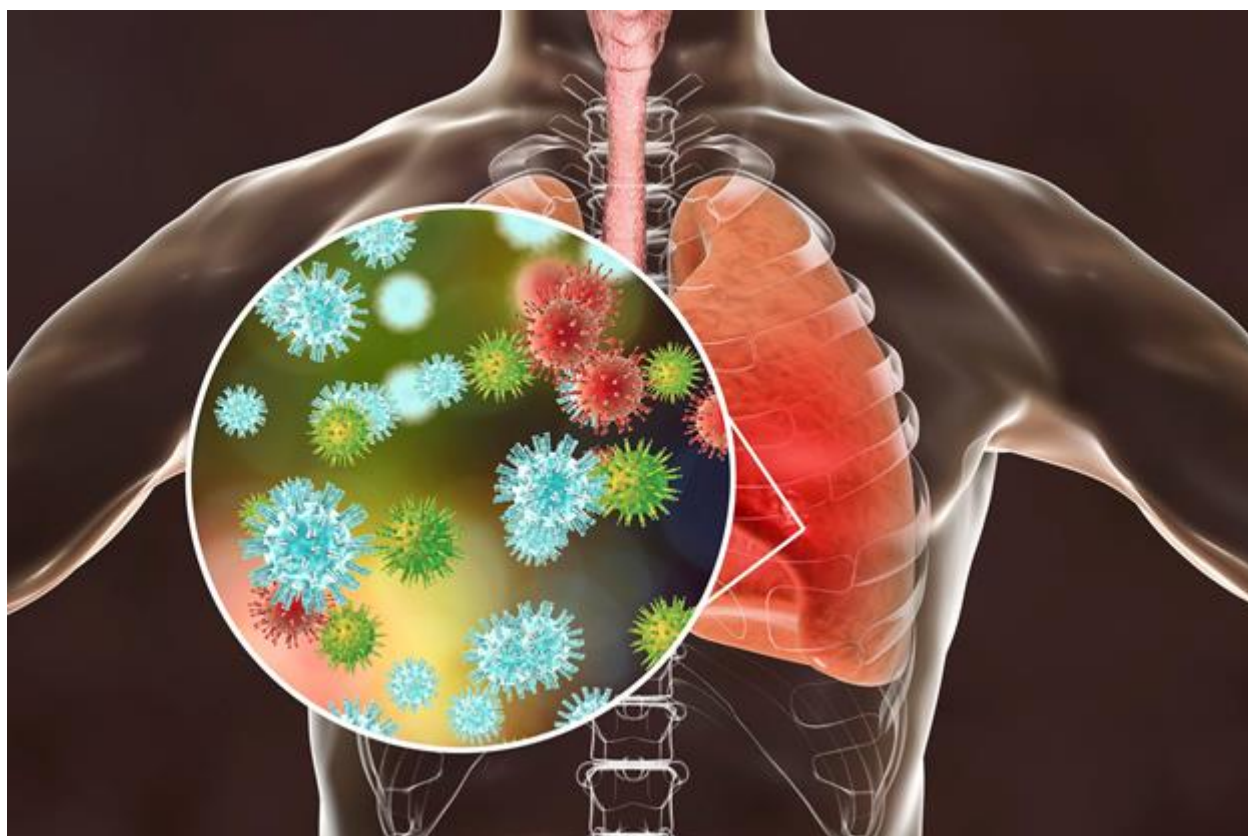


# Напоминаем о путях распространения и профилактике COVID-19

Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) впервые была зарегистрирована в Ухане (Китай), в декабре 2019 года.

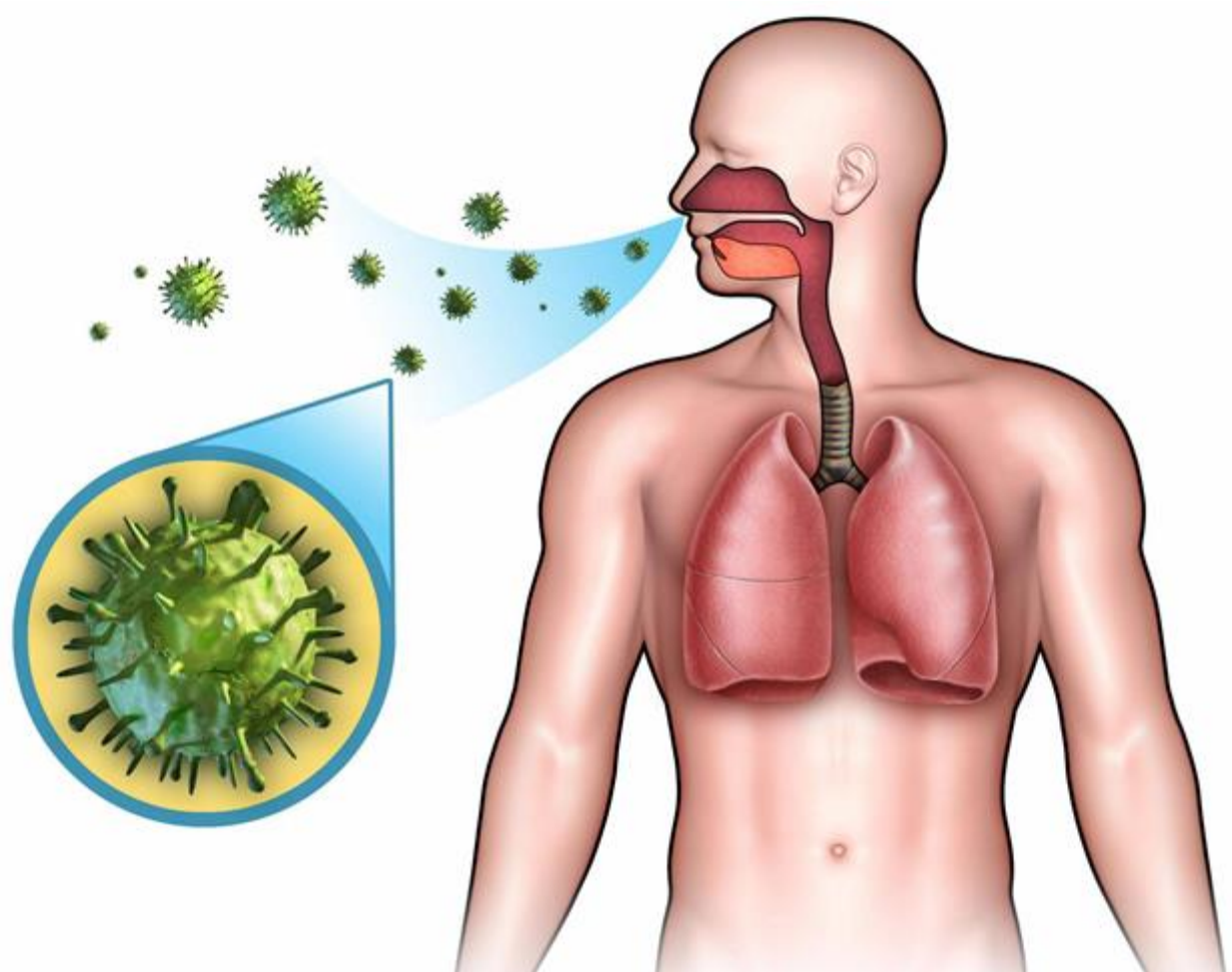
Заболевание очень заразное, вызывает его вирус именуемый SARS-CoV-2.

В Российской Федерации на 6 августа 2020г. зарегистрировано 871 894 случая коронавирусной инфекции.



Инфекция COVID-19 вызывает тяжёлые острые респираторные нарушения, с лихорадкой, кашлем, затруднённым дыханием, болью в мышцах.

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19**



Вирус распространяется от человека к человеку, основной путь передачи воздушно-капельный.

Распространение вируса происходит, когда инфицированный человек чихает, кашляет, также во время разговора.

Риск инфицирования увеличивается при тесных контактах (дистанция до 1м.).

В воздухе вирус может находиться в течение 3 часов.

Небольшие аэрозоли вдыхаются глубоко в лёгкие, что вызывает инфекцию в альвеолярных тканях нижних дыхательных путей, тогда как крупные капли задерживаются в верхних дыхательных путях.

Аэрозоли могут распространяться на расстояние более 1м, а также дольше сохраняться в воздухе, чем крупные капли.

Заразиться, можно касаясь поверхностей, на которых находится вирус после того, как заболевший чихал и кашлял. После прикосновения к заражённой поверхности, а затем прикоснувшись к слизистой носа, рта или глаз вероятно инфицирование. Вирус может выжить на пластиковых поверхностях и поверхностях из нержавеющей стали в течение 2-3 дней.

Активнее всего инфекция распространяется от людей, у которых есть симптомы. Но те, кто переболевает бессимптомно также могут заражать окружающих.

Заразиться COVID-19 через посылки или доставленные продукты маловероятно, если соблюдаются правила личной гигиены.

## ПРОФИЛАКТИКА COVID-19



Самый эффективный способ замедлить распространение вируса – ограничить контакты с другими людьми.

Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд.

**Если вы заболели** -оставайтесь дома, работайте дистанционно.

Изолируйтесь от других членов семьи в отдельной комнате.

Выходите в общие помещения только в маске.

**Если вы ухаживаете за заболевшим** - наденьте маску, мойте руки после каждого контакта с заболевшим.

Новая коронавирусная инфекция продолжает регистрироваться и в других странах, поэтому отложите путешествия, когда это возможно. Если необходимо совершить поездку - используйте медицинскую маску.

Бережись от инфицирования и исключить распространение вируса особенно важно, если вы проживаете вместе с человеком старшего возраста или если у члена семьи имеются хронические заболевания, повышающие вероятность заболевания тяжёлого течения COVID-19 и развития осложнений.

Посещая людные места, всегда соблюдайте дистанцию 1,5-2 метра.

Собираясь в поездку, ознакомьтесь с основными мерами профилактики новой коронавирусной инфекции на нашем сайте в разделе профилактика инфекционных заболеваний, а также на официальном сайте Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

## COVID-19. Еще раз о том, что это и как с этим бороться

Подход правительств большинства стран мира, в том числе и Российской Федерации, направлен на получение максимального контроля над новой коронавирусной инфекцией.



В летний период и в преддверии осеннего периода мы хотим напомнить, что из себя представляет коронавирус и насколько важно и дальше соблюдать меры личной и общественной безопасности.

К счастью, большинство людей продолжают соблюдать основные рекомендации, направленные на ограничение распространения новой коронавирусной инфекции. Но, также есть немало людей, которые игнорируют необходимые меры безопасности. Если мы не изменим данную ситуацию, то рискуем потерять все наши достижения за последние несколько месяцев и имеющийся в настоящее время контроль над COVID-19.





Крайне важно продолжать соблюдать основные правила, простые, но очень действенные, такие как соблюдение дистанции не менее 1,5 м, ношение защитных масок в людных местах, регулярное мытье рук, соблюдение респираторного этикета, уменьшение количества физических контактов с людьми, работа из дома, оставаться дома в случае появления симптомов простудного заболевания и т.д.



Людам, входящим в группы риска (возраст 65+, наличие хронических заболеваний) лучше как можно реже пользоваться общественным транспортом и уменьшить количество физических контактов с другими людьми и отдельно живущими членами семьи, особенно с детьми.

Будет ли в Российской Федерации вторая волна коронавирусной инфекции, а также возможные последствия такой вспышки по-прежнему трудно предсказать, потому что все еще нет достаточного количества научных исследований, чтобы точно выяснить, насколько опасен и заразен этот вирус. Более того, у большинства из нас еще нет антител к новому вирусу, также не вполне понятно, насколько долго антитела сохраняются в крови, а это значит, что риск заболевания продолжает быть для всех достаточно высоким, особенно в связи с отсутствием вакцины.

### **Давайте вспомним, откуда взялся коронавирус?**



Считается, что вирус появился на рынке в китайском мегаполисе Ухань, где также торговали дикими животными. Ученые считают, что источником нового коронавируса являются летучие мыши, а затем, скорее всего через какой-то другой вид животных, он был передан людям.

Вспышка новой коронавирусной инфекции в Китае произошла в декабре 2019 года. Первым эпицентром вспышки стал Ухань, столица провинции Хубэй. В настоящее время более 12 миллионов человек во всем мире инфицированы вирусом COVID-19.

### **Какие симптомы у новой коронавирусной инфекции?**





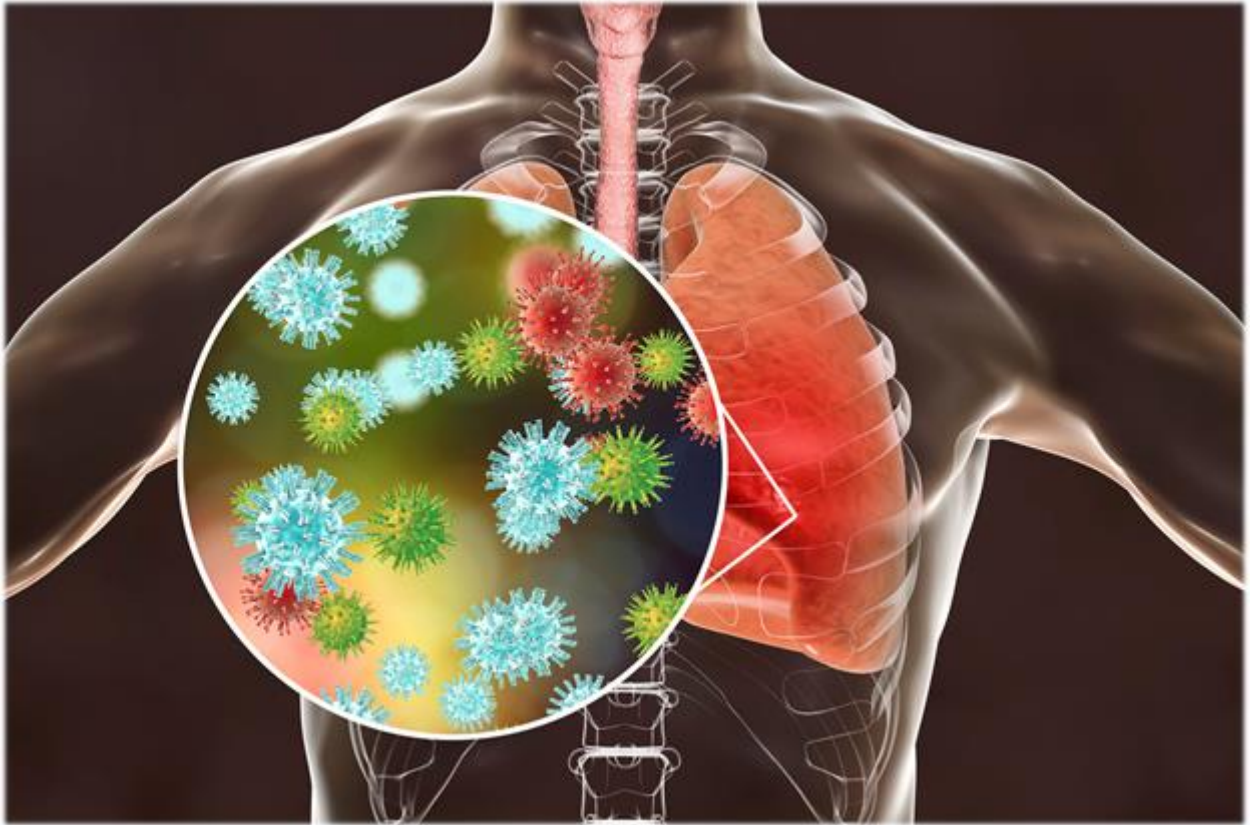
Коронавирусные инфекции могут проявляться широким кругом симптомов, включая жар, кашель, одышку и затрудненное дыхание. При легком течении симптомы COVID-19 напоминают симптомы простуды и гриппа. В более тяжелых случаях заражение коронавирусом приводит к пневмонии, почечной недостаточности и смерти.

### **Как передается этот вирус?**



Как и другие коронавирусы, этот вирус также может передаваться от человека человеку воздушно-капельным путем. Эти капли образуются при дыхании, кашле или чихании. Вирус также может распространяться через загрязненные поверхности, такие как перила или дверные ручки. В зависимости от материала вирус может выжить при комнатной температуре от нескольких часов до нескольких дней. Исследования в отношении устойчивости вируса во внешней среде все еще продолжаются.

## Насколько заразен вирус?



К сожалению, этот вопрос до сих пор остается без точного ответа. Подсчитано, что один больной человек, выделяющий вирус, может заразить в среднем от двух до трех человек. Эту цифру можно уменьшить, приняв определенные меры, такие, как ношение маски, кашель и чихание в сгиб локтя, использование одноразовых платков и т.д.

### **Какой инкубационный период у данного вируса?**

Инкубационный период — это период, в течение которого человек уже заражен вирусом, но еще не проявляет клинических симптомов заболевания. Для вируса COVID-19 этот период составляет от одного до четырнадцати дней.

### **Нужно ли использовать защитные маски и работают ли они на самом деле?**





Да, специальные медицинские маски действительно защищают от вирусов, но они доступны для использования только в профессиональном медицинском сообществе.

В научной литературе нет однозначного мнения о необходимости ношения защитных масок в общественных местах. Мы знаем, что такие маски обеспечивают некоторую защиту пользователя, уровень которой также зависит от качества используемых для ее изготовления материалов. Степень прилегания маски к лицу и комфорт при ношении также влияют на ее защитные свойства. Ношение защитных масок обязательно во всех людных местах, где невозможно соблюдать дистанцию между людьми в 1,5 м и более.

### **В СМИ новый коронавирус называют по-разному. А как правильно?**

Сначала Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выбрала для нового коронавируса временное название 2019-nCoV, при этом фактически официально вирус называется SARS-CoV-2. ВОЗ сочла официальное название слишком похожим на название вируса, вызвавшего в 2002 году вспышку атипичной пневмонии. Теперь ВОЗ заменила временное название 2019-nCoV на более простое - вирус COVID-19.

Итак, люди заражаются вирусом SARS-CoV-2 или вирусом COVID-19 (что одно и то же), а болеют или умирают от болезни COVID-19.

## **Правила организации учебного процесса в период – COVID-19**



Несмотря на не простую эпидемиологическую обстановку в стране и мире в целом, тысячи школ по всей стране распахнут свои двери для учеников.

В большинстве регионов России учебный год начнется в обычном режиме, но с соблюдением дополнительных мер безопасности. Перед открытием будет проведена генеральная уборка и дезинфекция с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму. Оборудование в классах и спортивный инвентарь ежедневно будут обрабатываться. На входах в здание школы, в санузлах, будут установлены антисептики и обеззараживающие лампы закрытого типа.

Во многих регионах России, в том числе и в Москве, сотрудники учебных заведений прошли бесплатное тестирование на COVID-19.



При организации учебного процесса главной задачей администрации школы является не допущение заноса и распространения новой коронавирусной инфекции в учебном заведении.

Чтобы добиться этого, первого сентября во многих учебных заведениях отменена традиционная торжественная линейка. Но многие школы приняли решение все же не оставлять без праздника первоклассников. Поскольку время начала дня у них будет свое, с другими учениками они контактировать в этот момент не будут, то для них возможно проведение праздника в локальном режиме.

Будут минимизированы контакты между детьми путем отхода от единого графика начала уроков, с установлением индивидуального начала работы для детей разных классов. Как правило, в первую очередь в школу будут приходить ученики младших классов, ведь до школы их провожают родители, многим из которых надо успеть еще и на работу.

У учеников разных классов будут отличаться время приема пищи и перемен, что снизит риск передачи и распространения коронавируса.

Каждая школа уже разработала алгоритмы и графики в соответствии со своими возможностями, количеством учащихся и прочих нюансов.

Чтобы не допустить скопления школьников возле зданий утром, многие школы откроют дополнительные входы с соблюдением дистанции между учениками и учителями не менее 1,5 метров.

Рекомендуется закрепить за каждым классом свой кабинет, чтобы дети не перемещались по школе. Исключения составят предметы, для которых нужно специальное оборудование, например, физика, химия, технология или физкультура.





В образовательных учреждениях должны быть в наличии маски и перчатки. Школьники могут использовать их по желанию, учителям же рекомендовано находиться в средствах защиты в кабинетах. Снять маску можно во время объяснения нового материала при соблюдении социальной дистанции. Вне класса - в коридорах, столовой, на лестницах педагоги должны быть в масках. Остальные сотрудники, включая административный персонал, пищеблок и охрану, будут носить средства защиты в обязательном порядке. Родители могут находиться на территории школы только в масках.

Дети с подтвержденным коронавирусом или контактировавшие с больными не будут допущены в школу и отправлены на карантин.

Противоэпидемические мероприятия в образовательном учреждении будут проведены в соответствии с предписанием Роспотребнадзора.

*Здоровья и успехов в новом учебном году!*