



Министерство здравоохранения Хабаровского края  
 КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации  
 специалистов здравоохранения»

## COVID-19

(КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ)

### *профилактика, симптомы и возможные осложнения заболевания*

<b>Краткая общая информация</b>		
<p>COVID-19 (аббревиатура от английского COrona VIRus Disease 2019) – потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом.</p> <p>Новый коронавирус был идентифицирован в Китае в прошлом году и представляет собой новый штамм, который ранее не наблюдался у людей, поскольку произошёл от диких животных (предположительно, от летучих мышей).</p> <p>Передаётся воздушно-капельным (при разговоре, чихании, кашле) и контактным (при касании грязными руками определённых частей лица – носа, рта и глаз) путями.</p> <p>Инкубационный период – от 3 до 14 дней, в редких случаях до 24 дней.</p> <p>Вдвое более заразен, чем грипп.</p>		
<b>Профилактика</b>	<b>Симптомы</b>	<b>Возможные осложнения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ограничить либо исключить зарубежные поездки</li> <li>•Ограничить посещение общественных мест (аптек, банков, зрелищных мероприятий, магазинов, МФЦ, поликлиник и т. д.)</li> <li>•Избегать необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик</li> <li>•Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа)</li> <li>•Ограничить по возможности приветственные тесные объятия, рукопожатия и поцелуи</li> <li>•Избегать незащищённого контакта с живыми дикими и сельскохозяйственными животными</li> <li>•Дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и поверхности, с которыми приходится работать</li> <li>•Чаще тщательно мыть руки с мылом, минимум в течение 20 секунд (после кашля/чихания, возвращения с улицы, перед приготовлением/приёмом пищи)</li> <li>•Не прикасаться немытыми руками к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Гипертермия, лихорадка</li> <li>•Повышенная утомляемость и слабость</li> <li>•Чихание, кашель</li> <li>•Диспноэ, учащённое дыхание</li> <li>•Насморк, заложенность носа</li> <li>•Боль в горле</li> <li>•Боль в мышцах</li> <li>•Бледность кожных покровов</li> <li>•Озноб, чувство ломоты в конечностях</li> <li>•Белый налёт на языке</li> <li>•Ощущение тяжести в грудной клетке</li> <li>•Ускоренное сердцебиение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Отит</li> <li>•Менинго-энцефалит</li> <li>•Вирусная пневмония</li> <li>•Синусит</li> <li>•Бронхит</li> <li>•Миокардит</li> <li>•Сепсис</li> <li>•Проблемы с желудочно-кишечным трактом (у детей)</li> </ul>

<p>лицу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щётка)</li> <li>• Пить только бутилированную воду</li> <li>• Следить за тем, чтобы употребляемая пища животного происхождения была термически хорошо обработана (прожарена, проварена)</li> <li>• Использовать индивидуальные медицинские маски</li> </ul>		
<b>Использование медицинских масок</b>		
<p><b><i>Как носить и менять</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильно надетая маска должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос, рот и подбородок</li> <li>• Вшитое крепление маски должно быть плотно прижато к спинке носа</li> <li>• Складки маски должны быть расправлены</li> <li>• Маска у каждого должна быть индивидуальна, недопустимо обмениваться масками, которые уже были надеты</li> <li>• Маску необходимо менять на новую каждые 2–3 часа (<i>или чаще</i>)</li> <li>• Категорически нельзя использовать маску повторно</li> <li>• Маску следует выбросить в урну сразу после использования</li> <li>• После прикосновения к использованной маске нужно тщательно вымыть с мылом руки</li> </ul> <p><b><i>Где и когда носить</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (<i>см. раздел выше</i>)</li> <li>• При контактах с людьми, если у Вас есть симптомы ОРВИ (<i>см. раздел выше</i>)</li> <li>• В местах массового скопления людей, общественном транспорте</li> <li>• Маску нецелесообразно носить на безлюдных открытых пространствах</li> </ul>		

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ИХ  
И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

*Материал подготовлен на основе ресурсов сети Интернет*

<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19>  
[http://rospotrebnadzor.ru/region/korono\\_virus/punkt.php](http://rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/punkt.php)  
<https://coronavirus-online.ru>  
<http://profilaktika.su/pamyatka-broshyura-profilaktika-koronavirusa/>

# КОРОНАВИРУС

## Рекомендуем прочесть

1. Как медорганизациям дать отпор коронавирусу: все указания от Роспотребнадзора // Гл. мед. сестра. – 2020. – № 3. – С. 68–72.
2. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): этиология, эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика : учеб.-метод. пособие. – Текст : электрон. / В.В. Никифоров, Л.В. Колобухина, С.В. Сметанина [и др.]. – М., 2020. – 69 с. – URL : <https://www.ipksz.ru/> (дата обращения: 23.03.2020).
3. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции 2019-nCoV : врем. метод. рекомендации М-ва здравоохранения Рос. Федерации // Пульмонология. – 2019. – Т. 29, № 6. – С. 655–672.
4. Денисов, С. Карантин – мера профилактическая : [зам. министра здравоохранения Хабар. края И.Д. Филимончикова о профилактик. мерах по недопущению эпидемии коронавируса. инфекции в крае] // Тихоокеан. звезда. – 2020. – **20–21 марта** (№ 49–50). – С. 1.
5. Уланова, Д. Масок нет, но мы держимся : [о профилактик. мерах по недопущению эпидемии коронавируса. инфекции в г. Хабаровске] // Хабар. вести. – 2020. – **20 марта** (№ 40). – С. 4.
6. Иванова, М. Федеральные новшества в Хабаровском крае: новый госпиталь и онлайн-обучение : [министр здравоохранения Хабар. края А.В. Витько о мерах по недопущению проникновения на территорию края коронавируса] // Тихоокеан. звезда. – 2020. – **18 марта** (№ 47). – С. 1, 2.
7. Симоненко, С. Только без паники : [зам. нач. гор. упр. по физ. культуре, спорту и здравоохранению (г. Хабаровск) Т.М. Скорик о мерах по недопущению проникновения на территорию края коронавируса] // Хабар. вести. – 2020. – **18 марта** (№ 38). – С. 4.
8. Денисов, С. На коронавирус будут обследовать всех пациентов с тяжелой пневмонией : [о мероприятиях по предупреждению эпидемии коронавируса. инфекции в Хабар. крае] // Тихоокеан. звезда. – 2020. – **4 марта** (№ 38). – С. 1.
9. Замятина, О. Без паники! : [о мероприятиях по предупреждению эпидемии коронавируса. инфекции в Хабар. крае] // Аргументы и факты. – 2020. – **5–11 февр.** (№ 6). – С. 1. – (Прил. «Дальинформ»).
10. Денисов, С. Санврачи ловят коронавирус : [о мероприятиях по предупреждению эпидемии коронавируса. инфекции в Хабар. крае] // Тихоокеан. звезда. – 2020. – **6 февр.** (№ 20). – С. 1.
11. Замятина, О. Угроза пандемии? : [гл. внештат. инфекционист Хабар. края, гл. врач ЦПБСИЗ (г. Хабаровск) А.В. Кузнецова о карантин. мерах в крае, в связи с распространением коронавируса. инфекции в КНР] // Аргументы и факты. – 2020. – **29 янв. – 4 февр.** (№ 5). – С. 1. – (Прил. «Дальинформ»).
12. Против коронавируса : [о работе комис. по предупреждению эпидемии коронавируса. инфекции в г. Хабаровске] / С. Симоненко, М. Малышев, А. Герасимов, И. Троценко // Хабар. вести. – 2020. – **29 янв.** (№ 12). – С. 2, 5.
13. Смирнова, М. В Хабаровске коронавирус не обнаружен : [о мероприятиях по предупреждению эпидемии коронавируса. инфекции] // Тихоокеан. звезда. – 2020. – **24–25 янв.** (№ 12). – С. 2, 5.
14. Коронавирус не пройдет : [Роспотребнадзор Хабар. края усилил карантин. меры в аэропортах края] // Хабар. вести. – 2020. – **23 янв.** (№ 9). – С. 3.
15. Денисов, С. Минздрав края предупреждает об опасности инфекции : [об усилении санитар.-карантин. контроля завоза коронавируса из Китая в аэропортах Хабар. края] // Тихоокеан. звезда. – 2020. – **22 янв.** (№ 10). – С. 1.