

# Памятка по COVID-19: «Как защитить себя и близких от коронавируса»

## Общая информация о вирусе

Источник инфекции: больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде (длительность инкубационного периода от 2 до 14 дней).

Пути передачи: воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе), контактный (через рукопожатия, предметы обихода).

### Симптомы

- чувство усталости
- затрудненное дыхание
- высокая температура
- кашель и/или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

### Возможные осложнения

Синусит, пневмония, бронхит, острая дыхательная недостаточность, отек легких, сепсис, инфекционно-токсический шок.

### Профилактика

- воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта
- используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые два-три часа
- избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа)
- тщательно мойте руки с мылом после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и другие поверхности, а также ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)
- при подозрении на коронавирусную инфекцию оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние две недели, о возможных контактах.

### Обследование на COVID-19 обязательно назначается в случае:

- прибытия из эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов за 14 дней до появления симптомов;
- наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по COVID-19, которые в последующем заболели;
- наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Исследование образцов проводится в Центре гигиены и эпидемиологии в субъекте РФ.

### Врач-терапевт по программе проконсультирует:

- по симптоматике и возможным осложнениям;
- по порядку действий при обнаружении у себя симптомов коронавируса, порядку диагностирования и порядку госпитализации;
- по вопросам профилактики заболевания;
- по карантинным ограничениям при въезде/выезде в/из Российской Федерации.

Если данные симптомы или часть из них присутствует, оставайтесь дома и вызовите врача!

**ВАЖНО!** Вызовите скорую помощь по номеру **103**, если:

- у Вас поднялась высокая температура (38 С и выше) и появились проблемы с дыханием (одышка, затрудненное дыхание);
- у Вас появились симптомы ОРВИ и Вы посещали в последние две недели за границу/контактировали с людьми, посещавшими зарубежные страны.

**Текущая ситуация по COVID-19 в России:**

горячая линия Стопкоронавирус: **8 (800) 2000-112**

горячая линия Минздрава: **8 800 200 0 200**

сайт [xn--80acesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/#faq23](https://xn--80acesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/#faq23)