

Рекомендации гражданам: профилактика коронавирусной инфекции

В связи с неблагополучной ситуацией, связанной с новым коронавирусом в Китайской Народной Республике всем гражданам рекомендуется соблюдать меры профилактики, направленные на предотвращение заболеваемости.

Коронавирус передаётся: воздушно-капельным путём и фекально-оральным путём. Инкубационный период, от момента заражения до проявления первых клинических симптомов, при коронавирусной инфекции составляет около 2–3 суток и до 14 суток.

У пациентов могут также наблюдаться следующие проявления: повышенная температура, недомогание, кашель с небольшим количеством мокроты, головная боль. По мере развития болезни у пациентов появляется ощущение нехватки воздуха. Затем может развиваться тяжёлый респираторный синдром - атипичная пневмония, приводящая к летальному исходу.

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации, российским туристам, выезжающим в КНР, необходимо соблюдать меры предосторожности:

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;

- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

В качестве профилактики необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, Полезна физическая активность, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры.

Внимание!

До стабилизации обстановки по коронавирусной инфекции воздержитесь от поездок в КНР!

Если вы все таки посещали Китай или контактировали с лицами, прибывшими из этой страны, и в течении последующих 14 дней почувствовали симптомы простуды (сухой кашель, повышенная температура и т.д.), нужно вызвать врача на дом или обратиться в поликлинику. Обязательно сообщите доктору о поездке в КНР или контактах с прибывшими оттуда.

Раннее обращение к врачу, предоставление информации о прибытии из Китая и других стран способствует получению необходимого лечения и скорейшего выздоровления!

Помощник врача-эпидемиолога ГУЗ «Инзенская РБ

В.И.Дихнова