

КОРОНАВИРУС: БЕЗ ПАНИКИ!

Что мы знаем о нём? Как защитить себя?

Рекомендации прихожанам при посещении храма в период пандемии.

- Данный материал подготовлен исключительно в информационных целях и не заменяет собой рекомендации врача или какие-либо профессиональные медицинские предписания **в каждой конкретной ситуации.**
- В этой памятке представлены лишь некоторые ответы на вопросы о вирусе COVID-19. С полным перечнем вопросов и ответов, а также с **другой достоверной и точной информацией** о коронавирусе можно ознакомиться на сайте **стопкоронавирус.рф.**

ЧТО ИЗВЕСТНО О КОРОНАВИРУСЕ?

- **COVID-19** – это инфекционное заболевание, что предполагает возможность его прямой либо опосредованной передачи от одного человека другому.
- Вирус поражает **верхние и нижние дыхательные пути (трахею, бронхи, легкие).**
- Практически **у 80% людей** наблюдаются **слабо выраженные симптомы, они выздоравливают в течение 2 недель.**
- Большинство пациентов можно вылечить при оказании своевременной медицинской помощи.
- Пожилые люди **старше 60 лет в два раза больше** других подвержены заражению COVID-19 **в тяжелой форме.**
- **Большинство состояний, вызванных коронавирусом, со слабо выраженной симптоматикой, характерно для детей и молодых людей.** Эти группы населения являются активными переносчиками коронавируса.

- Риск смерти повышен среди пожилого населения (в возрасте старше 60 лет) и людей с сопутствующими хроническими заболеваниями.
- **Может ли новый коронавирус передаваться через пищу?**
Подобных доказательств пока нет. Как показывает опыт с другими видами коронавируса, такими как ТОРС и БВРС, люди не заражаются через пищу.
- **Как именно распространяется коронавирус? Инфицированный человек может передать инфекцию здоровому человеку:**
 - ✓ **через глаза, нос и рот**, посредством капель, образующихся при кашле или чихании;
 - ✓ **при тесном контакте** с зараженным человеком;
 - ✓ **при контакте с инфицированными поверхностями, объектами или предметами** личного пользования.
- **А у меня коронавирус, если я кашляю или чихаю?**
Заподозрить наличие коронавируса можно только в случае, если, **прежде всего, у вас есть симптомы: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание.**
При этом, если Вы, кроме вышеперечисленного, также:
 - ✓ Посетили страны, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом.
 - ✓ Имели тесный контакт с человеком, посетившим страны, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом.
 - ✓ Посещали медицинское учреждение или лаборатории, обслуживающие пациентов с коронавирусом.
- **Итак, коронавирус может вызвать у вас такие симптомы, как: повышение температуры, кашель, одышка.**
Эти симптомы могут очень напоминать простуду или грипп и **проявиться в течение 2-14 дней после контакта с источником заражения.** Тяжесть заболевания у разных людей может варьироваться от слабо выраженных до тяжелых симптомов.

Давайте сравним простуду, грипп и коронавирус:

Если у Вас болит горло, то, вероятнее всего, это простуда, нежели грипп или коронавирус!

	ПРОСТУДА	ГРИПП	КОРОНАВИРУС
Интервал между заражением вирусом и проявлением симптомов	1-3 дня	1-4 дня	2-14 дней
Симптомы начинают проявляться	Постепенно	Внезапно	Постепенно
Продолжительность симптомов	7-12 дней	3-7 дней	Слабовыраженные - 2 недели. Тяжелые и критические - 3-6 недель.
Основные симптомы			
	ПРОСТУДА	ГРИПП	КОРОНАВИРУС
Повышенная температура	Редко	Часто	Часто
Усталость	Иногда	Часто	Иногда
Кашель	Типичен	Иногда	Часто (сухой)
Чихание	Часто	Нет	Нет
Насморк	Часто	Иногда	Редко
Воспаление и боль в горле	Часто	Иногда	Иногда
Затрудненное дыхание, одышка	Иногда	Иногда	Типично
Боль в теле, в суставах	Редко	Часто	Иногда
Головная боль	Редко	Часто	Иногда
Диарея	Нет	Иногда (у детей)	Редко

ЕСЛИ ВЫ ВЫНУЖДЕНЫ ВЫЙТИ ИЗ ДОМА, ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ:

- **ПЕРВОЕ ПРАВИЛО!** Если у Вас повышена температура, кашель или затрудненное дыхание, **НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА**, оставайтесь в закрытом помещении. Позвоните медицинским работникам и следуйте их рекомендациям.
- **Мойте руки чаще**, с большим количеством мыла и воды: после кашля и чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи, перед едой. **Процесс мытья рук должен занимать 40-60 сек.**
- Спиртосодержащее дезинфицирующее средство должно быть **всегда с собой и наготове** в случае отсутствия мыла и воды.
- **Не трогайте невымытыми руками** лицо, рот, нос, глаза.
- При покидании дома **надевайте медицинскую маску**, защищающую щеки, рот и нос. Находитесь в медицинской маске не более 2-3 часов, затем следует сменить её на новую.
- **Тщательно мойте** специальными средствами **продукты без упаковок** (овощи, фрукты и др.).
- **Проводите антисептическую обработку** специальными средствами продуктовых и не продуктовых **упаковок** из магазинов.
- **Протирайте влажными антисептическими салфетками** предметы, которые были с Вами в общественных местах и транспорте: сумки, телефоны, книги и др.
- **При кашле или чихании** прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, выбрасывайте её сразу после использования!
- **Держите дистанцию** с людьми в общественных местах **не менее 1,5-2 метров**, особенно дистанцируйтесь от кашляющих или чихающих людей.
- Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь.
- Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИХОЖАНАМ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ХРАМА:

- Воздержитесь от посещения храма, если имеете симптомы любых респираторных заболеваний, особенно похожие на предвестники коронавирусной инфекции;
- Соблюдайте рекомендации по самозащите, описанные выше;
- Регулярно протирайте руки антисептическими салфетками;
- Старайтесь использовать маски;
- Старайтесь не трогать руками лицо, глаза, нос, рот;
- Вместо рукопожатий и целований – приветливая улыбка;
- Соблюдайте рекомендуемую дистанцию **в 1,5-2 м:**
 - ✓ во время стояния на богослужении и требах;
 - ✓ в очереди перед елеопомазанием;
 - ✓ в очереди перед Причастием;
 - ✓ в иных очередях: за просфорами, в свечную лавку и др.;
 - ✓ во время слушания проповеди; в храме имеются микрофоны.
- **Для соблюдения рекомендуемой дистанции в храме нанесена разметка на пол. Настоятельная просьба занимать места в храме во время богослужения согласно этой разметке.**

Единая горячая линия по коронавирусу: **8 (800) 200 01 12**

Телефон горячей линии помощи пожилым людям: **8 (800) 200 34 11**

Сайт с официальной информацией: **стопкоронавирус.рф**

Вы можете стать волонтером или предложить свою помощь на сайте: **мывместе2020.рф**