

Памятка по профилактике, контролю над распространением и противодействию коронавирусной инфекции (COVID-19)



Коронавирус (COVID-19) – РНК-содержащий вирус, вызывающий острые респираторные заболевания с развитием возможных осложнений со стороны органов дыхания (пневмонии).

Основные факторы риска:

- ✓ Вы вернулись из региона или страны с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией*
- ✓ Вы контактировали с лицом, вернувшимся из региона или страны с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией
- ✓ Вы контактировали с лицом, у которого диагностировали коронавирусную инфекцию или имеются специфические симптомы

Как передается вирус:



воздушно-капельным путем (когда зараженный человек кашляет или чихает)



через поверхности, к которым прикасается зараженный человек (дверные ручки, кнопки, иные поверхности и вещи).

* <https://стопкоронавирус.рф> - официальный интернет-ресурс для информирования населения по вопросам коронавируса (COVID-19).

Основные симптомы коронавируса:

- ✓ повышенная температура тела (чаще 38-39 градусов)
- ✓ сухой кашель
- ✓ одышка
- ✓ боль в мышцах
- ✓ утомляемость

(Если у вас насморк или влажный кашель, скорее всего, это не коронавирусная инфекция)



Инкубационный период в среднем составляет **14 дней**, но может варьироваться от **2 до 28 дней**

Если Вы или Ваши близкие, с которыми Вы вместе проживаете, прибыли из региона или страны с эпидемиологически неблагоприятной ситуацией

(Китай, Южная Корея, Иран, Италия, Франция, Германия, Испания, список стран может расширяться; смотрите актуальную информацию на официальном сайте <https://стопкоронавирус.рф>), **необходимо:**

1. соблюдать режим самоизоляции в **течении 14 дней с даты прибытия**, а именно: не находиться в общественных местах, включая место работы, общественный транспорт, образовательные организации, места отдыха и торговые центры, больницы и клиники, др.
2. проинформировать своего руководителя о данной ситуации и оформить один из вариантов отсутствия на рабочем месте:
 - лист нетрудоспособности
 - дистанционный (удаленный) режим работы
 - очередной отпуск либо отпуск за свой счет

Если Вы обнаружили у себя подозрительные симптомы, необходимо:

- не заниматься самолечением, а **вызвать врача на дом**.
Не посещать поликлинику самому!
- получить рекомендации по лечению **по телефону единой горячей линии по Коронавирусу COVID-19 8-800-2000-112**

Тест на коронавирусную инфекцию можно сделать по направлению врача.

ВАЖНО!

Если Вы почувствовали затрудненное дыхание (одышка, сдавленность грудной клетки, ощущение нехватки воздуха), следует незамедлительно **вызвать скорую** медицинскую помощь.

Вирусная пневмония – основное осложнение коронавирусной инфекции.

Меры профилактики:

- ✓ соблюдайте чистоту рук. При невозможности вымыть руки с мылом используйте дезинфицирующие средства и салфетки, носите их с собой
- ✓ в общественных местах не прикасайтесь к любым поверхностям и предметам
- ✓ используйте одноразовые маски при посещении общественных мест
- ✓ не ешьте из общих упаковок или посуды
- ✓ носите с собой одноразовые бумажные салфетки или платочки. Всегда прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете. Не используйте салфетки повторно. Кашляйте или чихайте не в ладонь, а в сгиб локтя (одежду)
- ✓ откажитесь от рукопожатий и объятий при встрече
- ✓ регулярно дезинфицируйте поверхности предметов, к которым прикасаетесь регулярно (мобильные и стационарные телефоны, клавиатуры, панели оргтехники, пульты, дверные ручки и т.д.)
- ✓ объясните необходимость соблюдения мер профилактики Вашим детям, пожилым родственникам
- ✓ откажитесь от участия во всех массовых мероприятиях, поездках

Нужно знать:

- в группе риска по развитию осложнений находятся пожилые люди (**старше 65 лет**), а также лица с хроническими заболеваниями (**ВИЧ, онкологические заболевания, заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, диабет и др.**)
- дети и молодые люди часто являются бессимптомными переносчиками заболевания

Для получения консультации и помощи в организации медицинской помощи обращайтесь к страховым представителям «АльфаСтрахования – ОМС» по телефону круглосуточной горячей линии 8 800 555 10 01.