**Рекомендации по соблюдению правил личной гигиены для школьников**

Об усилении санитарно-эпидемиологических мероприятий.

 COVID-19 – это инфекционное заболевание, что предполагает возможность его прямой либо опосредованной передачи от одного человека другому

Поражает верхние и нижние дыхательные пути (трахею, бронхи, легкие). Вызывается коронавирусом SARS-CoV-2, впервые выявленным в Ухане, Китай, в декабре 2019 года.

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.

Заподозрить наличие коронавируса можно только в случае, если:

-у вас есть симптомы (повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание)

- если вы: 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.

 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. Если у вас повышенная температура, простуда или боль в горле, не паникуйте.

Тщательно позаботьтесь о себе:

-делайте паровые ингаляции 2-3 раза в день, чтобы устранить заложенность;

-избегайте обезвоживания и следите, чтобы отдых был полноценным;

-частое мытье рук способно снизить риск распространения вируса;

 -обратитесь к врачу при ухудшении состояния или если со временем вам не становится лучше;

-принимайте лекарства согласно рекомендациям врача.

**Профилактика**

**Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**

 Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

         Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

**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 проявлятьcя  | Постепенно | Внезапно | Постепенно |
| Продолжительность симптомов  | 7-12 дней | 3-7 дней | Слабовыраженные 2 недели, тяжелые и критические 3-6 недель |
| **Основные симптомы** |
| Повышенная температура  | иногда | типична | типична |
| Насморк  | типичен | иногда | менее типичен |
| Воспаление горла  | типично | иногда | менее типично |
| Кашель  | типичен | иногда | типичен |
| Боль в теле  | редко, если есть, то слабая | типична | менее типична |
| Затрудненное дыхание | редко | редко | типично |

1.Тестирование на коронавирус будет проводиться исключительно по назначению врачей, если кто-то подпадает под определение «подозрительный случай».

2. Пробу на дому взять можно, но сам тест может быть проведен исключительно в специальных лабораториях, оборудованных для подобных инфекционных патогенов.

3. На самом деле, около 80% людей выздоровели от этой болезни без специального лечения.

4.Симптоматическое лечение доказало свою высокую эффективность. Специализированные противовирусные препараты и вакцины от нового коронавируса активно разрабатываются.

5.Нет научных доказательств, подтверждающих способность чеснока защитить от коронавируса.

6.Согласно экспертам – вирусологам и инфекционистам – теплая и жаркая погода способна уменьшить распространение COVID-19.

7.Коронавирус сохраняется до 8-10 часов на пористых поверхностях (таких как бумага, необработанная древесина, картон, губка и ткань) и немного дольше на непористых поверхностях (таких как стекло, пластик, металл, лакированное дерево).

8.Трёхслойные одноразовые хирургические маски достаточно эффективны, чтобы сдерживать вирус. Маски типа N-95 или N-99 необязательны.

**Защитите себя:**

1.Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.

2.Спиртосодержащее дезинфицирующее средство должно быть наготове в случае отсутствия мыла и воды.

3.Не прикасайтесь к своим глазам, рту или носу грязными руками.

4.Сохраняйте дистанцию не менее 1 метра от кашляющих или чихающих людей.

5.Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь.

6.Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.

**Защитите своих близких:**

1.Не чихайте и не кашляйте в ладони. Используйте бумажные платки и выбрасывайте их сразу, либо чихайте во внутреннюю сторону своего локтя.

2.Не путешествуйте и не посещайте людные места, если вы заболели.

3.Обязательно носите маску, если вы больны, а также если вы ухаживаете за кем-то с проявленными симптомами.

**Защитите** **свое общество:**

1.Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской помощью.

2. Если у вас повышена температура, кашель или затрудненное дыхание, оставайтесь в закрытом помещении. Позвоните медицинским работникам и следуйте их рекомендациям.

3.Не делитесь всеми подряд переадресованными сообщениями. Делитесь исключительно достоверной информацией, полученной от медицинских экспертов.

 **За дополнительной информацией обращайтесь на единую горячую линию 8 800 2000 112 и сайт стопкоронавирус.рф**

 При выявлении таких симптомов, как головная боль, сухой кашель, повышенная температура, одышка, боль в груди, просим незамедлительно вызвать врача на дом.

**ПРАВИЛО    1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

       Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
         Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

 **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

           Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
   Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

   Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

    При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

    Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ 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, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4.  ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

        Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

 Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

-  при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
-при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
-при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

  **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

         Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

        Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
-влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
-не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

         При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.  Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.  Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.   Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5.  ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

        Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.     Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

* Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
* Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
* Часто проветривайте помещение.
* Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
* Часто мойте руки с мылом.
* Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
* Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Где ещё получить информацию?**

* [**ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ИНФОРМИРОВАНИЯ О КОРОНАВИРУСЕ** (.ССЫЛКА.)](https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/#docs)
* [**ИНФОРМАЦИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА РФ** (.ССЫЛКА.)](https://www.rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/punkt.php)
* [**ИНФОРМАЦИЯ МИНЗДРАВА РФ** (.ССЫЛКА.)](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19)
* [**ОНЛАЙН-КАРТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА** (.ССЫЛКА.)](https://coronavirus-monitor.ru/)
* [РОСПОТРЕБНАДЗОР - http://www.rospotrebnadzor.ru](https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2520)[**Материалы в рамках реализации Федерального проекта "Укрепление общественного здоровья": "Профилактика гриппа и других острых распираторных вирусных инфекций"**](https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2520)