

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДЕТСКИЙ САД №36 « ЛАСТОЧКА»Г. СВЕТЛОГРАД

## **Памятка для родителей по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции**

Подготовила  
Воспитатель  
МКДОУ ЦРР-ДС №36  
«Ласточка»  
Г. Светлоград  
Мироненко М.П., СЗД

Светлоград 2020 г

## **Что такое коронавирус?**

Коронавирусы — это семейство РНК-содержащих вирусов, которые чаще всего вызывают заболевания у животных, а некоторые из них — у людей. У людей инфекция обычно протекает в легкой форме с симптомами ОРВИ, не вызывая тяжелых осложнений.

### **По статистике возбудители ОРВИ чаще всего:**

- Риновирусы 30-50%
- Коронавирусы 10-15%
- Грипп 5-15%
- РСВ 5%
- Парагрипп 5%
- Аденовирус менее 5%
- Энтеровирус менее 5%
- Метапневмовирусы и другие - оставшиеся 20-30%

## **Что такое COVID-19?**

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавирусов, которым человек предположительно заразился от животных. Точный источник заражения пока не установлен.

## **Насколько опасен COVID-19?**

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме, особенно у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее существует тяжелая форма инфекции: примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство за себя и близких оправдано.

Поэтому очень важно при возможности соблюдать карантинные меры, чтобы сдержать распространение инфекции и предотвратить неконтролируемое ее распространение.

## **Насколько заразен COVID-19?**

- Человек, болеющий коронавирусом, может заразить еще **3,3-5,5** человек вокруг себя.
- Болеющий гриппом — 1-2 человека.
- При гриппе-испанке — 2,8.
- При кори — 12-18.

То есть коронавирус в 2-3 раза менее заразен чем корь и в 2-3 раза заразнее гриппа.

## Как распространяется вирус?

- При кашле и чихании
- При рукопожатии
- Через предметы

Заболевание передается через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Риск заражения через воздух гораздо ниже.

## Какие симптомы COVID-19?

### Основные симптомы:

- Повышение температуры тела (в >90% случаев)
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
- Одышка (в 55% случаях)
- Ощущение сдавленности в грудной клетке (в >20% случаев)

### Редкие симптомы (в начале заболевания могут наблюдаться без повышения температуры тела)

- Головные боли (8%)
- Кровохарканье (5%)
- Диарея (3%)
- Тошнота, рвота
- Сердцебиение

У большинства людей (порядка 80%) болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется. Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности.

У пожилых людей, а также людей с хроническими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом, вероятность тяжелого течения заболевания выше.

При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует срочно вызывать скорую помощь (103 с мобильного).

## Сколько дней болеют коронавирусом?

Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;
- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха, затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;
- **7 день** — проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-22 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

В отличие от других респираторных вирусных болезней, при коронавирусе COVID-19 насморк наблюдается крайне редко. Также при этом заболевании не характерна диарея и боли в животе (не более 4% случаев).

## Сколько длится инкубационный период?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5.

## Кто в группе риска?

Китайский CDC опубликовал [масштабное исследование](#) всех случаев заболевания до 11 февраля, согласно которому:

- Общая смертность держится на уровне **2,3%**.
- Самая высокая — в группе людей старше 80 лет — **14,8%**.
- В группе от 70 до 80 лет — **8%**.
- Ни одного ребенка в возрасте 0–9 лет не умерло.
- В группе 10–40 лет смертность равна **0,2%**.
- Мужчин умерло больше, чем женщин: **2,8%** и **1,7%** соответственно.

Таким образом больше всего подвержены опасности люди старше 70 лет, особенно те, кто имеет хронические заболевания.

## Как защитить пожилых людей?

Главная задача — **изолировать их от мест скопления людей:**

1. Если есть возможность — **отправьте своих близких на дачу** до лета (есть вероятность, что с приходом тепла эпидемия утихнет, поскольку вирус неустойчив под влиянием ультрафиолета).
2. **Запаситесь лекарствами**, которые ваши близкие принимают постоянно (от давления, диабета и так далее), чтобы предотвратить их походы в аптеку.
3. **Организируйте доставку еды и других необходимых вещей домой.**
4. При необходимости посещения общественных мест — **вызывайте такси или пользуйтесь личным транспортом.**
5. **В случае появления симптомов недомогания — обязательно вызывайте скорую (103 с мобильного).** У пожилых вирусные заболевания часто проходят без температуры и в более смазанной форме, поэтому даже на слабые симптомы ОРВИ старайтесь реагировать оперативно.

## Насколько устойчив вирус в разных условиях?

1. Во внешней среде коронавирусы инактивируются с поверхностями при +33 °С за 16 часов, при +56 °С за 10 минут;
2. **Исследование итальянских учёных показывает**, что 70 % этанол, гипохлорит натрия 0,01% и **хлоргексидин** 1% очень быстро (менее 2 минут) повреждают капсид вируса и он не может размножаться.
3. В **другом исследовании** тестировались популярные обеззараживатели рук на основе 45% изопропанола, 30% н-пропанола и 0,2% мезетрония этилсульфата; на основе на 80 % этанола; гель на основе 85 % этанола; антивирусный гель на основе 95% этанола. Все средства обработки рук в течение 30 секунд уничтожали вирус ниже порога обнаружения.
4. Коронавирусы **сохраняются в составе аэрозоля 8—10 часов**, в воде — до 9 суток. Против аэрозолей коронавируса и для удаления его с поверхностей предметов эффективно УФ-облучение «кварцевыми лампами». Но время уничтожения вируса УФ лампой зависит от её мощности и обычно составляет от 2 до 15 минут.
5. **По мнению ВОЗ** способный инфицировать других аэрозоль распространяется только в радиусе 1 метра вокруг заражённого человека и коронавирусы не способны переноситься в аэрозоле на большее расстояние.
6. Коронавирусы сохраняют инфекционную активность в течение нескольких лет в **лиофилизированном состоянии** (при +4 °С), в замороженном состоянии (при -70 °С).

## Как защитить себя и окружающих?

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.
7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.
8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.
9. Не ходите дома в уличной одежде.
10. Не зовите гостей и не ходите в гости.
11. Следите за влажностью помещения.
12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.
14. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения — сообщите об этом врачу.
15. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
16. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.
17. Организуйте доставку продуктов домой.

**Будьте здоровы!!!**