

Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

Коронавирусная инфекция – это заболевание, которое вызывает поражение органов дыхательной системы и кишечника.

Источником инфекции являются животные. Короновирусы поражают домашних животных, птиц, свиней, крупный рогатый скот. Они являются зоонозными вирусами, которые передаются от животных к человеку.

По данным Всемирной организации здравоохранения, источником нового коронавируса, к примеру, могло стать мясо белух, летучих мышей, змей, кроликов или кур, продающихся на рынке Уханя. Новому вирусу присвоена аббревиатура 2019-nCoV. Среди симптомов выделяется: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание, как при большинстве видов простуд.

Заболевание, провоцируемое этим микроорганизмом, может протекать в тяжелой форме и стать причиной летального исхода. Коронавирусная инфекция у человека – результат проникновения микроорганизма, который способен поражать дыхательную систему, а также желудочно-кишечный тракт. Название вируса обусловлено тем, что на поверхности этого микроорганизма имеется кольцо и шилообразные нарости, что в целом напоминает корону. Вирус является неустойчивым к действию внешних факторов и мгновенно разрушается при температуре 56 градусов. Все возрастные группы лиц являются восприимчивыми к этому микроорганизму: даже непродолжительный контакт с возбудителем инфекции приводит к заражению. Преобладающей формой инфекции, которую провоцирует коронавирус, является респираторная.

Коронавирус передается воздушно-капельным путем. Также заражение может произойти при пользовании общими бытовыми предметами. Вирус содержится в фекалиях носителя, поэтому любой контакт с ними может способствовать проникновению инфекции в организм человека.

Инкубационный период заболевания зависит от формы и длится от 3 до 14 дней. Если заболевание не осложнено, то оно длится около 5-7 дней и заканчивается полнейшим выздоровлением. Симптомами в данном случае выступают:

- слабость без выраженного ухудшения общего состояния;
- увеличение шейных лимфоузлов (характерно для болеющих детей);
- боль при совершении глотательных движений;
- першение в горле;
- сухой кашель;
- белый налет на языке;
- заложенность носа;
- ринорея;
- отек слизистой оболочки носа.

При легкой форме заболевания симптомы интоксикации не наблюдаются.

В более тяжелых случаях, патологический процесс начинается остро. У заболевшего наблюдаются следующие проявления:

- боль в области головы и в мышцах;
- резкое повышение температуры (до 38 градусов), затем возвращение к норме;
- озноб;
- дыхательная недостаточность, одышка (эти симптомы появляются на 3-7 день после начала развития болезни);
- сильный кашель;
- заложенность носа;
- расстройства пищеварения (водянистая диарея, рвота);
- повышение артериального давления;
- учащение сердечных сокращений.



Патологические процессы в легких, возникающие под действием коронавируса, вызывают кислородное голодание, нарушение дыхательного ритма.

Специфических мер, с помощью которых можно было бы уберечься от инфекции, нет. Существуют только рекомендации общего характера. Необходимо:

- При планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию.
- По возможности избегать общественного транспорта, мест скопления большого количества людей в период эпидемии.
- Пользоваться марлевыми повязками и респираторами.
- Соблюдать правила гигиены. Руки всегда должны быть чистыми: их необходимо мыть с мылом или использовать антисептические средства. Если такой возможности нет, следует применять влажные салфетки с противомикробным действием.
- Регулярно проветривать жилое или рабочее помещение, делать влажную уборку.
- Подвергать обязательной термической обработке продукты питания.
- Не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты.
- Употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду.
- Не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных.
- При первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения.
- При обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

Роспотребнадзор рекомендует заранее планировать свои поездки при посещении КНР и воздержаться от поездок в город Ухань до стабилизации ситуации.



ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Тип согласования: смешанное

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания/Комментарии
Тип согласования: последовательное				
1	Баландина Т.П.		Согласовано 23.01.2020 06:19	-
Тип согласования: последовательное				
2	Савиных Д.Ф.		ЭП Подписано 23.01.2020 09:44	-

Памятка для населения по профилактике коронавирусной инфекции

居民预防冠状病毒感染备通知

Что такое коронавирусная инфекция?

冠状病毒是什么？

Как происходит заражение?

感染是怎么发生的？

Клинические проявления

临床表现

Профилактика

预防疾病

在出现呼吸道疾病症状后返回
来自处境不利的国家和地区，
特别是中国
隔离病人，立即寻求医疗救助，
通知医务人员在国外停留

Коронавирусная инфекция - острое инфекционное вирусное заболевание характеризующееся преимущественно воспалением слизистых оболочек верхних и нижних дыхательных путей с выраженной интоксикацией.

冠状病毒感染——急性传染病，主要的特点是具有明显的中毒性的上下呼吸道粘膜症。

Заражение человека происходит воздушно-капельным способом.

Наиболее часто заболеванию подвергаются близкие контакты с заболевшим человеком родственники, медицинские работники, работники коллективов, имевших тесный контакт с заболевшим.

最常见的疾病是与生病的人有着密切的联系：亲属、保健工作者和与病人有密切接触的集体工作者。

Средняя продолжительность инкубационного (скрытого) периода— 3-14 дней.

Длительность заболевания составляет в среднем 6-7 дней.

Основные симптомы: проявляется как простудное заболевание, сначала появляется насморк, больной начинает чихать, жаловаться на заложенность носа, появляется температура. Часто отмечаются першение, боли в горле, кашель, которые иногда могут служить первым признаком заболевания. Затем поражаются нижние отделы дыхательных путей с развитием бронхита, пневмонии. У детей заболевание развивается быстрее, чаще присоединяются осложнения в виде пневмонии и др.

Коронавирусы также могут вызывать обострение астмы и хронических заболеваний легких.

平均潜伏期为 3-14 天。

疾病平均持续 6-7 天。

主要症状：表现为感冒，先出现伤风，病人开始打喷嚏，抱怨鼻子堵塞，出现体温。常见的是放屁，喉咙痛，咳嗽，有时可能是疾病的第一个症状。其次是呼吸道下部支气管炎的发展，肺炎。儿童疾病发展速度快，肺炎等并发症更常见。冠状病毒也可能导致哮喘和慢性肺病的加剧。

- Воздержаться от поездок в неблагополучные регионы, особенно в КНР стабилизации ситуации
- По возможности не посещать места массового скопления людей и контакты с больными людьми с признаками ОРВИ
- Использовать защитные маски
- Соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, использование кожных антисептиков, влажных салфеток с бактерицидным действием)
- Регулярно проводить влажные уборки в местах проживания и работы, проветривать помещения, использовать бактерицидные облучатели обеззараживания воздуха помещений;

- 在局势稳定之前，不去贫困地区，特别是中国
- 在可能的情况下，不访问大规模聚集的地点，也不与患有精神分裂症的人接触
- 使用面罩
- 遵守个人卫生标准（洗手、使用皮肤防腐剂、湿巾杀菌）
- 定期在居住和工作地点进行湿净化，对场所进行通风，使用杀菌剂进行室内消毒；

При появлении симптомов респираторного заболевания после возвращения из неблагополучных стран и регионов, особенно из КНР, необходимо изолировать больного и немедленно обратиться за медицинской помощью, сообщив медицинским работникам о факте пребывания за границей

Памятка для выезжающих в страны, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией

前往登记新冠状病毒感染病例的国家须知

В связи с осложнением эпидемиологической ситуации в мире, вызванной распространением заболевания, вызванного новым коронавирусом заносами инфекции в другие страны

由于新的冠状病毒和其他传染病在世界范围内蔓延所造成的流行病形势复杂化

Роспотребнадзор в целях профилактики заболевания, вызванных новым коронавирусом, российским туристам, выезжающим в неблагополучные страны, предлагает:

俄罗斯消费者权益保护局建议，为了预防俄罗斯游客在俄罗斯新科罗拉多州旅游时所引起的疾病：

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- 在计划出国旅行时，说明流行病情况；
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- 不去出售动物和海产品的市场；
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- 仅使用热处理食品、瓶装水；
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- 不参加动物园，不参加涉及动物的文化和群众活动；
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- 使用防毒面具
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- 在参观了人口稠密的地方之后和吃饭前洗手；
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- 第一次出现疾病症状时，寻求医疗机构的帮助，避免自我治疗；
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о факте пребывания за границей
- 在俄罗斯联邦境内寻求医疗援助时通知医疗人员在国外的事实

Роспотребнадзор рекомендует заранее планировать свои поездки при посещении КНР и воздержаться от поездок в город Ухань до стабилизации ситуации.

俄罗斯消费者权益保护局建议在访华期间提前安排旅行，不要到武汉市旅游，直到局势稳定为止。



Памятка для въезжающих из стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией

来自登记新冠状病毒感染病例的国家的旅客须知

В связи с осложнением эпидемиологической ситуации в мире, вызванной распространением заболевания, вызванного новым коронавирусом

Роспотребнадзор информирует, что наиболее часто заболеванию подвергаются близкие контакты с заболевшим человеком: родственники, медицинские работники, работники коллективов, имевших тесный контакт с заболевшим.

由于新冠状病毒引起的疾病在世界范围内蔓延所造成的流行病形势复杂化

俄罗斯联邦消费者权益保护局通报说，最常见的疾病是与生病的人有着密切的接触：亲属、医疗工作者、集体工作者，与病人有密切接触。

Заболевание проявляется как простудное, сначала появляется насморк, больной начинает чихать, жаловаться на заложенность носа, появляется температура. Часто отмечаются першение, боли в горле, кашель, которые иногда могут служить первым признаком заболевания. Затем поражаются нижние отделы дыхательных путей с развитием бронхита, пневмонии. У детей заболевание развивается быстрее, чаще присоединяются осложнения в виде пневмонии и др.

疾病表现为感冒，开始出现伤风，病人开始打喷嚏，抱怨鼻子堵塞，出现体温。常见的是放屁，喉咙痛，咳嗽，有时可能是疾病的第一个症状。其次是呼吸道下部和支气管炎的发展，肺炎。儿童疾病发展速度快，肺炎等并发症更常见。

Роспотребнадзор в целях профилактики заболевания, вызванного новым коронавирусом, российским туристам, въезжающим из неблагополучных стран предлагает:

- При появлении симптомов респираторного заболевания после возвращения из неблагополучных стран, необходимо изолировать больного и немедленно обратиться за медицинской помощью, сообщить медицинским работникам о факте пребывания за границей
- Использовать защитные маски
- Соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, использование кожных антисептиков, влажных салфеток с бактерицидным действием)
- Регулярно проводить влажные уборки в местах проживания и работы, проветривать помещения, использовать бактерицидные облучатели для обеззараживания воздуха помещений.

俄罗斯消费者权益保护局为预防来自处境不利国家的俄罗斯游客患上新的日冕病建议：

- 如果出现呼吸道疾病症状，从困难国家返回后，必须隔离病人，立即寻求治疗 3. 对医疗专业人员在国外停留的指控
- 使用面罩
- 遵守个人卫生标准（洗手、使用皮肤防腐剂、湿巾杀菌）
- 定期在居住和工作地点进行湿净化，对场所进行通风，使用杀菌剂进行室内空气污染消毒。