**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ (дистанційно)**

**Профілактичні заходи захворювань, спричинених новим коронавірусом GOVID -19**

***Дата проведення: 16.06.2020***

**Що таке новий коронавірус 2019-nCoV?**

Новий коронавірус 2019 року (2019-nCoV) — це новий вірус, який спричиняє розвиток респіраторних захворювань у людей та може передаватися від людини до людини. Цей вірус уперше був ідентифікований під час розслідування спалаху в м. Ухань, Китай, у грудні 2019 року.

**Симптоми**

У людини, інфікованої 2019-nCoV, розвивається респіраторне захворювання різної тяжкості із такими основними симптомами:

* гарячка;
* кашель;
* задишка (ускладнене дихання).

Симптоми можуть проявитися через 2–14 днів після зараження новим коронавірусом. У багатьох пацієнтів 2019-nCoV спричиняє запалення обох легень.

**Чи є вакцина?**

Наразі немає вакцини для захисту від 2019-nCoV. Найкращий спосіб запобігти зараженню — уникнути впливу цього вірусу.

**Чи є лікування?**

Не існує специфічного противірусного лікування для 2019-nCoV. Люди, інфіковані новим коронавірусом, можуть звернутися по медичну допомогу, щоб полегшити симптоми.

**Як захиститися від інфікування:**

* уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель;
* не торкайтеся обличчя немитими руками;
* часто мийте руки з милом чи обробляйте дезінфекційними засобами;
* ретельно готуйте їжу, зокрема м’ясо і яйця;
* уникайте незахищеного контакту з дикими та свійськими тваринами.

**Як запобігти поширенню інфекції:**

* бажано утримуватись від міжнародних подорожей в епіднеблагополучні країни до стабілізації ситуації.
* якщо відчуваєте симптоми респіраторного захворювання, обмежте контакти з іншими людьми і використовуйте захисну маску для обличчя (її слід регулярно заміняти/знезаражувати).
* якщо ви відвідували Китай і протягом 2 тижнів після цього у вас виникли симптоми респіраторного захворювання, негайно зверніться по медичну допомогу.
* під час кашлю та чхання прикрийте рот і ніс зігнутим ліктем чи одноразовою серветкою, після чого викиньте серветку та вимийте руки.
* необхідно дезінфікувати поверхні, яких торкалася інфікована людина або підозріла на захворювання.

**Які алгоритм і тактика ведення контактних осіб?**

Згідно алгоритму і тактики ведення, ті особи, які не мали близького контакту з новим коронавірусом, зокрема пасажири, що прибули з епідемічно неблагополучних районів, не підлягають спеціальному медичному спостереженню. Їм рекомендовано самостійні нагляд і термометрію протягом 14 днів з моменту останнього можливого контакту з новим коронавірусом. Ці заходи може бути припинено, якщо у них відсутні симптоми ГРВІ.

**Пам’ятайте,** якщо температура підвищується, таким особам рекомендовано надягнути захисну маску та звернутися до лікаря територіального закладу охорони здоров’я, а не займатися самолікуванням. При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується одуженням.

**Основні заходи профілактики, яких необхідно дотримуватися при відвідуванні країн, де зареєстровано випадки:**

* уникати тісного контакту з людьми, що мають симптоми  гострої респіраторної інфекції (ГРІ);
* частіше мити руки з милом;
* уникати тісного контакту з тваринами на фермах або у дикій природі;
* люди із симптомами ГРІ повинні дотримуватися правил поведінки при кашлі (не підходити надто близько до співрозмовників, використовувати одноразові серветки при кашлі та чханні, мити частіше руки, максимально скоротити контакти з іншими людьми);
* уникайте споживання сирих або недостатньо оброблених продуктів тваринного походження. Потрібно належним чином термічно обробляти  сире м’ясо, м’ясні субпродукти,  молоко.

**10 простих правил, як менше хворіти:**

* щорічна вакцинація від грипу (вакцинуватись можна протягом всього сезону!)
* менше людей - менше вірусів! Старайтесь уникати людних місць.
* концентрація вірусів під відкритим небом в тисячі раз менша, ніж у будь-якому приміщенні (квартира, шкільний клас, виставка, кінотеатр...)
* чим ближче до іншої людини, тим вищий шанс заразитись. Тримайте дистанцію!
* побачили (почули) людину з признаками ГРВІ (нежить, кашель, чхання) - тримайте максимальну дистанцію!
* руки хворого - це джерело інфекцій. Тому менше рукостискань, частіше миття рук з  милом (за неможливості - спеціальні антисептики для рук).
* шанси зустрітись з вірусом особливо великі там, де велике скупчення людей і там, де вони хворі. Особлива обережність при відвідуванні таких закладів.
* віруси годинами «живуть» в сухому, теплому, нерухомому повітрі. І майже зразу гинуть в чистому, вологому, прохолодному і «рухаючомусь» повітрі.
* оптимальний режим для перебування: температура 16-22 градуси, вологість повітря - 40-70%. Зробіть комфорт в цих межах. А якщо Вам холодно - одягніться.
* більше овочів і фруктів, більше прогулянок, більше позитивних емоцій.
* зволожуйте слизову оболонку дихальних шляхів. Для носа використовуйте сольові розчини або звичайний фізіологічний розчин (чим більше людей навкруг - тим частіше зволожуйте). Полощіть  рот звичайною водою.