

### Как защититься от коронавируса?

Чтобы не заболеть (не только коронавирусом, но и другими ОРВИ), старайтесь:

- Как можно меньше находиться в замкнутых пространствах, где много людей. Если можете обойтись без посещения общественного транспорта, метро, переполненных торговых центров и так далее, сделайте это.
- Чаще проветривать помещение, в котором проводите день. Это снизит концентрацию вирусов в воздухе.
- Избегать контактов с людьми, которые выглядят простуженными.
- Меньше прикасаться к окружающим предметам в общественных местах.
- Отучить себя от привычки лезть руками к лицу.
- Регулярно и тщательно мыть руки — в тёплой воде, с мылом и не менее 15 секунд. Если доступа к воде и мылу нет, используйте дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе.
- Одеваться по погоде. Замёрзнуть — значит добровольно понизить свой уровень защиты перед инфекциями. А он вам в противостоянии с вирусами, в том числе и «коронованными», ещё пригодится.



### Что нужно знать о коронавирусе

**КОРОНАВИРУС** — это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

#### Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

#### Симптомы

заложенность носа 1

чихание и кашель 2

бледность 3

чувство тяжести в грудной клетке 4

повышенная утомляемость 5

боль в горле 6

повышение температуры, озноб 7

боль в мышцах 8

#### Осложнения

отит 1

сепсис 2

проблемы с ЖКТ (у детей) 3

синусит 4

бронхит, пневмония 5

миокардит (воспаление сердечной мышцы) 6

#### Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Использовать медицинские маски



Чаще мыть руки



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

#### Что делать, если вы заболели



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №85  
г. ЕКАТЕРИНБУРГ



# Хочу все знать!

## Информационный вестник

### № 7/19-20

# COVID-19

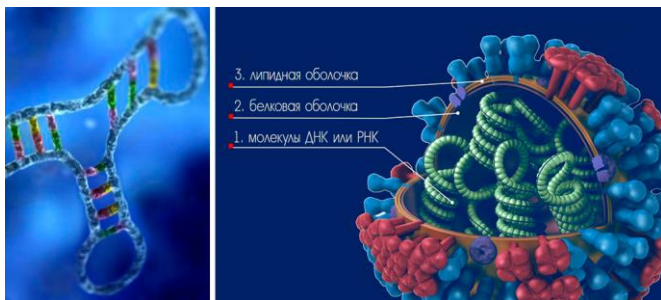
### Что нужно знать о коронавирусе

Составитель: Белоцерковская О.В.

Сегодня, в условиях ежедневного потока информации о распространении коронавирусной инфекции (COVID-19) многие испытывают беспокойство. Страх может вызывать ложная и непроверенная информация, которая передается в Сети. Постараемся коротко разобраться в сути этого явления и объяснить основные меры предосторожности при пандемии.

### Что такое вирус?

Вирус — это не микроб, бактерия или яд. Вирус — это неклеточный инфекционный агент, своего рода биологическая программа. Команды вируса записаны в виде молекулы ДНК или РНК. Когда такая молекула попадает в живую клетку, клетка начинает выполнять программу. Цель программы — распространиться, сделав как можно больше своих копий. Вирусы меньше бактерий в сотни раз.



### Что такое коронавирус?

Коронавирусы — это члены целого семейства вирусов, способных вызывать респираторные и кишечные заболевания у людей и животных. На сегодняшний день это семейство включает 40 видов вирусов, объединённых в 2 подсемейства. Визуально его строение напоминает структуру астрономической (солнечной) короны, отсюда и произошло латинское название Coronaviridae, а по-русски коронавирус. В англоязычных СМИ фигурирует такое название, как Corona Virus.

### Виды коронавируса

В прошлом столетии коронавирусы являлись возбудителями острой респираторной инфекции. Вызываемые ими заболевания легко поддавались излечению, поэтому вирусы не относились к особо опасным. Первая вспышка тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС) или «атипичной пневмонии», вызванная коронавирусом, произошла в 2003 году. Коронавирус ТОРС-CoV вызвал вспышку заболевания в 33 странах мира и унес жизни 623 человек.



Следующая вспышка тяжелой инфекции возникла в 2012 году в Саудовской Аравии. Был диагностирован новый вид коронавируса, вызвавший вспышку эпидемии ближневосточного респираторного синдрома (БВРС-CoV), унесшего жизни 416 человек, что составило около 35% от всех зараженных.

Новый вид вируса 2019-ncov был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань, провинции Хубэй. Тогда эксперты сообщили о вспышке пневмонии неизвестного происхождения. По мнению ученых, новый тип вируса опасен тем, что он вызывает быстрое развитие пневмонии. Попав в организм человека, вирус адаптировался для передачи между людьми, поэтому он стал опасным.

### Как передается коронавирус?

Заразиться 2019-ncov можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 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.



### Симптомы коронавируса

Симптомы заражения коронавирусом 2019-ncov могут варьировать от полного отсутствия симптомов (бессимптомное течение) до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, что может привести к смерти.

Больного, как правило, беспокоят высокая температура, одышка, утомляемость и сухой кашель. У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит. При этом пневмония может развиваться не всегда. В некоторых случаях могут иметь место симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, включая диарею. Тяжелые проявления заболевания могут заключаться в остановке дыхания, что потребует подключения больного к аппарату искусственного дыхания.