



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ул. Свердлова, д. 129, г. Кострома, 156029
Тел. (4942)31-14-69, факс: (4942)31-69-81
E-mail: dzo@adm44.ru
ОКПО 00095621 ОГРН 1024400523564
ИНН/КПП 4401004514/440101001

от «18» 08 2020 г. № 11069
на № _____ от « » _____ 2020 г.

О направлении материалов

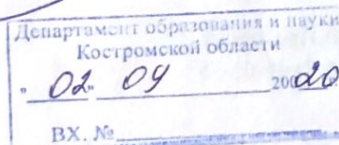
Уважаемый Илья Николаевич!

В целях реализации необходимых мер по созданию условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся и работников образовательных организаций, усиления мероприятий по предупреждению заболевания гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями, в том числе новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) в образовательных организациях Костромской области, департамент здравоохранения Костромской области направляет Вам обучающий модуль «Коронавирус: защити себя и своих близких», памятки для школьников и родителей и видеолекцию главного врача ОГБУЗ «Костромская областная детская больница» Барановой О.Е. для использования в работе Ваших подведомственных организаций с привлечением медицинских работников.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Директор департамента

Е.В. Нечаев



Приложение

Ссылки для скачивания видеолекций с ЯндексДиска

В.Б.Суворов - <https://yadi.sk/i/foUWWuoYcjQ86w>

О.Н.Кузнецова - <https://yadi.sk/i/gu3unqP48sEU8g>

Обучающий модуль по профилактике коронавирусной инфекции

Коронавирус: защити себя и близких!

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, входящих в группу острых респираторных вирусных инфекций, поражающих людей и животных.

До 2002 года коронавирусы чаще всего вызывали нетяжелые заболевания верхних дыхательных путей человека с крайне редкими летальными исходами. В конце 2002 года появился новый коронавирус (SARS-CoV), который приводил к развитию тяжелой атипичной пневмонии с большой смертностью с проявлением комплекса симптомов у людей, который назвали ТОРС-ом (Тяжелый Острый Респираторный Синдром). В 2012 году мир столкнулся с следующим новым коронавирусом (MERS-CoV), возбудителем БлВРС (Ближневосточный Респираторный Синдром). Последний из недавно открытых коронавирусов (MERS-CoV-2) вызывает заболевание новой коронавирусной инфекцией, которая получила международное название COVID-19. До вспышки данной инфекции в китайской провинции Ухань в декабре 2019 года о новом вирусе и заболевании ничего не было известно.

Как передается коронавирус?

Воздушно-капельным путем при вдыхании зараженного вирусом воздуха (вирус выделяется в окружающую среду от больного COVID-19 или носителя при кашле и чихании), контактным путем руками человека при заносе вируса с загрязненных вирусом поверхностей в рот, нос или глаза (поручни в транспорте, дверные ручки и другие загрязненные поверхности и предметы).

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, остающиеся в воздухе после того, как человек покашлял или чихнул. Имеются научные данные о сохранении микрочастиц жидкости в воздухе непроветриваемых помещений во взвешенном состоянии до 30-40 минут. Кроме того, вирус может попасть в организм, когда человек касается грязными руками рта, носа или глаз.

Какие симптомы характерны для коронавируса?

Первые признаки заболевания могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным, но наиболее часто это происходит на 4-6 день от момента заражения. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду,

могут походить на грипп. Это высокая температура тела, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка, боль в мышцах, утомляемость. Могут быть головная боль, заложенность в грудной клетке и затруднение дыхания, кровохаркание, диарея, тошнота, рвота.

У части зараженных коронавирусом заболевание может протекать бессимптомно, формируется носительство вируса. При этом некоторые носители, выделяющие во внешнюю среду достаточное для заражения других людей количество микроорганизмов, представляют опасность для окружающих в плане заражения COVID-19.

Как защитить от заражения себя и своих близких?

Соблюдайте следующие правила:

* Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте антисептиком. Руки мойте тщательно, особенно перед едой, после возвращения домой с улицы и посещения санитарного узла.

* Расскажите родным и близким, как распространяются микробы, и почему важна гигиена рук и лица.

* Чаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку, протирайте столы, полки, посуду.

* Регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

* При подозрении на коронавирус (повышении температуры тела, появлении кашля, головной боли и др. признаков ОРВИ) надо поместить заболевшего в отдельную комнату (при отсутствии такой возможности выделить отдельное место/установить кровать/ в самой большой по площади комнате) и срочно вызвать врача.

Если вы находитесь в транспорте, магазине или других общественных местах:

* Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы при необходимости вы смогли их обработать.

* Защищайте дыхательные пути маской, особенно важно соблюдать это правило при входе/выходе из подъезда многоэтажного жилого дома, лифта.

* В общественных местах максимально сократите прикосновения к любым поверхностям и предметам.

* **По возможности, соблюдайте дистанцию не менее 1,5 метра при**

общении с коллегами, друзьями, родными и близкими, нахождении в общественных местах.

* Не ешьте из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы (касается орехов, чипсов и других снеков).

* Носите с собой одноразовые салфетки. Всегда прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете. Не используйте салфетки повторно, а сразу выбрасывайте. При отсутствии салфеток при чихании и кашле используйте сгиб локтя.

* Старайтесь не посещать многолюдные общественные места, держитесь подальше от кашляющих и чихающих людей и тем более не контактируйте с больными или людьми на карантине.

* При появлении симптомов, похожих на коронавирус или ОРВИ, сразу вызывайте врача.



Коронавирус: как защитить ребенка (памятка для родителей)

► Научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля или чихания, прикрывать рот и нос салфеткой. Сразу после этого выбрасывать салфетку и тщательно мыть руки. Если салфетки под рукой нет, учите использовать сгиб локтя.

- ▶ Объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо.
- ▶ Напомните, что не надо трогать руками глаза, нос и рот.

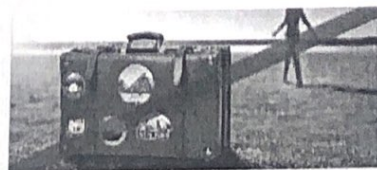
► Обеспечьте ребенка медицинскими масками и объясните необходимость пользоваться ими во время поездок в общественном транспорте и при посещении общественных мест; при проживании в многоквартирных домах – при входе и выходе в подъезд дома и использовании лифта.

► Следите, чтобы дети дома по приходу с улицы мыли руки с мылом или обрабатывали антисептиком, а также - после кашля и чихания.

► Всемирная организация здравоохранения рекомендует воздерживаться не только от заграничных поездок, но и от любых в пределах населенного пункта, района, области без крайней необходимости

► Мобильный телефон – устройство, которое постоянно находится в руках. На него могут попасть опасные вирусы и бактерии. Возьмите за правило несколько раз в день протирать мобильный телефон антисептиком или спиртосодержащей салфеткой.

► При первых, даже слабых признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Вызывайте врача! Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.



**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»





ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»
г. Кострома, ул. Ленина, 151; тел.: (4942) 45-01-35
cmp@lpu.dzo-kostroma.ru | vk.com/zdorovaya_kostroma | ok.ru/zdorovaya.kostroma | ok.ru/helthykos

Как избежать заражения коронавирусом (памятка для школьника)

Что делать?

1 При входе в школу, класс не забудь измерить температуру тела

2 Регулярно мой руки с мылом или обрабатывай антисептиком. Руки мой тщательно, особенно перед едой, после посещения санитарного узла, намыливай 15–20 секунд.

3 Соблюдай правила респираторной (дыхательной) гигиены.

Прикрывай рот и нос салфеткой, когда чихаешь или кашляешь. Сразу после этого выброси салфетку и тщательно вымой руки. Если салфетки под рукой нет, используй сгиб локтя.

4 Соблюдай дистанцию в общественных местах

5 Если тебе стало плохо, останься дома и сразу сообщи родителям

Зачем это нужно?

Повышенная температура тела – признак заболевания.

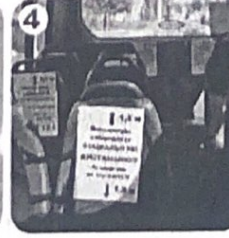
Если на коже есть коронавирус, мытье рук с мылом или обработка спиртовым раствором его убьет.

Так ты предотвратишь распространение вируса.

Если прикрывать нос и рот руками, микробы попадут сначала на руки, а потом на все, к чему ты прикасаешься.

Коронавирус распространяется по воздуху. Им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным. Поэтому держись от людей в общественных местах на расстоянии минимум 1,5 метра

Чем раньше ты обратишься за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить.



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»

