

Иркутская областная государственная
универсальная научная библиотека
им. И.И. Молчанова-Сибирского

Коронавирус: всеобщая готовность

или как предотвратить распространение инфекции

*Подготовлено сектором проектирования и инноваций научно-методического отдела
по материалам Всемирной Организации Здравоохранения и
Министерства здравоохранения РФ*

областной
сетевой
социально
ориентированный
проект

БИБЛИОТЕКА
для ВЛАСТИ,
ОБЩЕСТВА,
ЛИЧНОСТИ

ШКОЛА ЗДОРОВОЙ НАЦИИ



Эпидемия

- Эпидемия (от греч. *epidemia* - повальная болезнь и *demos* - народ) - широкое распространение какого-либо инфекционного заболевания
- Эпидемия той или иной болезни возникает тогда, когда число случаев этой болезни превышает обычный уровень заболеваемости



Пандемия

- Пандемия представляет собой эпидемию в мировом масштабе
- Когда появляется какой-либо новый вирус, против которого у людей нет иммунитета, вероятность возникновения пандемии очень высока



Пандемия: благоприятные условия развития

- В условиях увеличения масштабов перевозок на глобальном уровне, а также урбанизации и перенаселенности в некоторых районах, эпидемия, вызванная каким-либо новым вирусом, может распространиться во всем мире и превратиться в пандемию быстрее, чем это наблюдалось ранее

Пандемии XX века



**1918: “Испанка”
A(H1N1)**

**20-40 миллионов
смертей**



**1957: “Азиатский грипп”
A(H2N2)**

**1-4 миллиона
смертей**

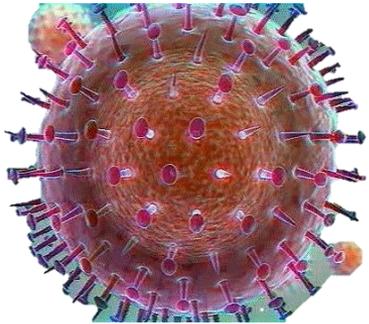


**1968: “Гонконгский
грипп”
A(H3N2)**

**1-4 миллиона
смертей**



**Пандемии приводят к
резкому повышению
уровня заболеваемости и
смертности,
и к существенным
социальным последствиям**

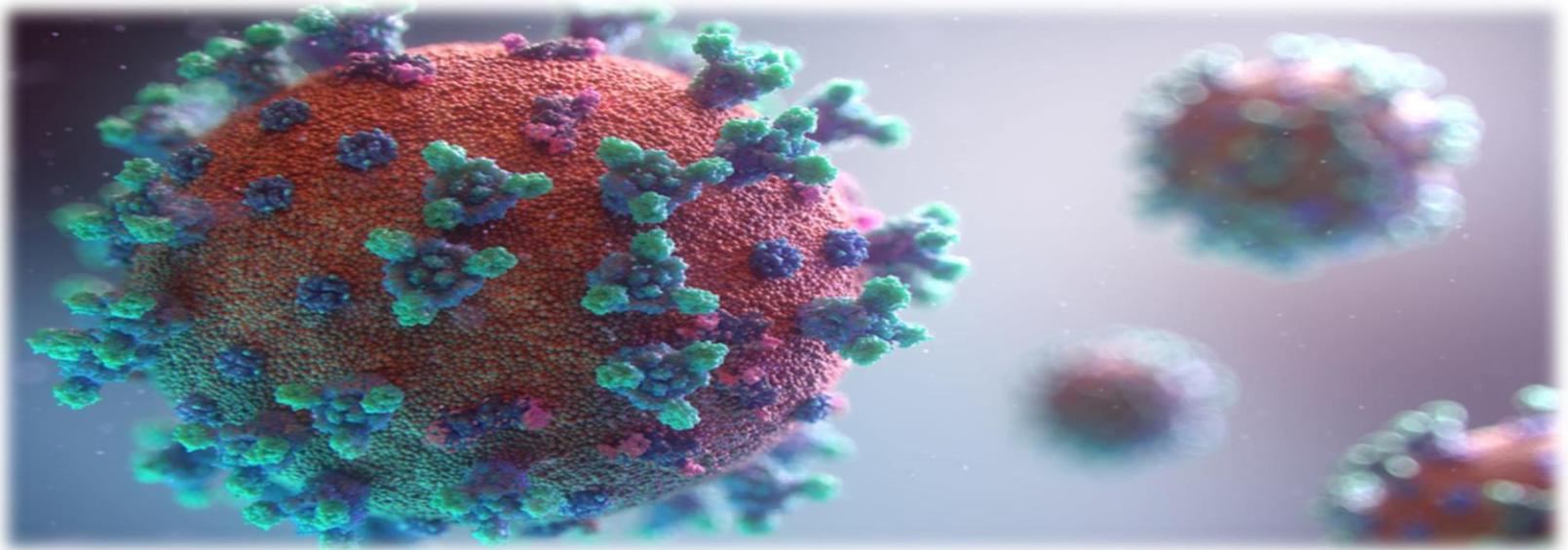


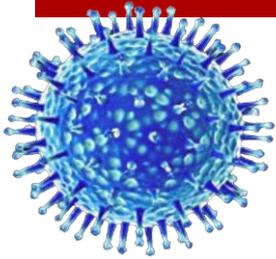
Угроза пандемий сегодня

- Невозможно точно предсказать, какой штамм уже известного или нового вируса вызовет пандемию, и определить ее временной период
- Угроза появления пандемического штамма напрямую связана с многообразием вирусов в природе

Коронавирусы

- Семейство вирусов, включающее не менее 40 видов РНК-содержащих вирусов, объединенных в два подсемейства
- Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону
- Назначение «короны» - способствовать проникновению через мембрану клетки человека





Коронавирусы

- Коронавирусы составляют обширное семейство вирусов с доказанными болезнетворными свойствами по отношению к человеку или животным
- Ряд коронавирусов способен вызывать у человека респираторные инфекции в диапазоне от обычной простуды до более серьезных состояний, таких как тяжелый острый респираторный синдром
- Последний из недавно открытых коронавирусов вызывает заболевание **COVID-19**
- До вспышки инфекции в Ухане (Китай) в декабре 2019 г. о новом вирусе и заболевании ничего не было известно

Как распространяется коронавирус?



- От человека к человеку!
- Основной путь, по которому распространяются коронавирусы - воздушно-капельный (при **разговоре, кашле и чихании**) и через предметы, на которые могли попасть инфицированные капельки слюны, отделяемого носа, мокроты и т.п.
- К настоящему моменту данные о возможности заражения COVID-19 от собак, кошек или других домашних животных отсутствуют

Распространение коронавируса

- **Аэрозоль, содержащий вирусы, из органов дыхания больного человека при кашле, чихании, разговоре попадает во внешнюю среду - воздух и на окружающие предметы**
- **Люди вдыхают воздух или касаются этих предметов с последующим касанием собственного (или других людей) носа, рта и глаз немытыми руками**



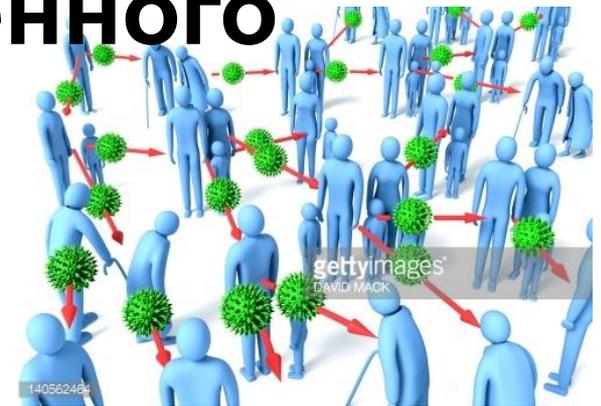


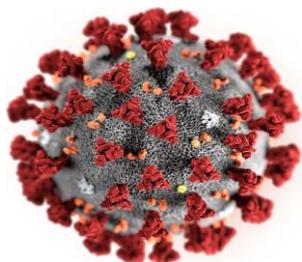
Как это происходит чаще всего?

- Любимый человек, **близко контактирующий** (на расстоянии 1,5 м или менее) с другим человеком, имеющим симптомы респираторного заболевания (высокая температура, чихание, кашель и т.д.), подвергается **высокому риску** инфицирования коронавирусом
- **Внимание!** Существует также риск передачи COVID-19 от человека, который не чувствует себя больным и имеет только слабо выраженные симптомы

Распространение коронавируса

Угрозу представляют большие
скопления людей,
а значит, так или иначе,
все места общественного
пользования





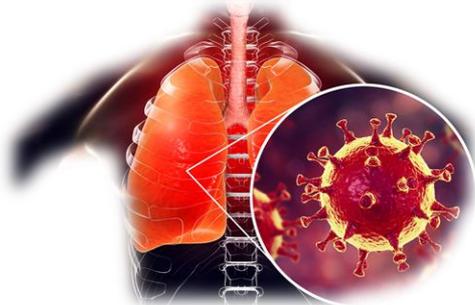
Как долго вирус выживает на поверхностях?

- Длительность выживания коронавируса на поверхностях пока точно не установлена, однако предполагается, что по этому параметру он схож с другими представителями семейства коронавирусов
- По данным исследований (включая предварительные о возбудителе COVID-19), вирус может сохранять жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней
- Конкретные сроки зависят от ряда условий (например, тип поверхности, температура и влажность окружающей среды)
- Если вы подозреваете, что на какой-то поверхности может присутствовать вирус, для уничтожения микроорганизмов и защиты себя и окружающих обработайте ее обычным дезинфицирующим средством
- Не забывайте обрабатывать руки спиртосодержащим средством или мыть их с мылом
- Не прикасайтесь к глазам, рту или носу!

Что такое COVID-19?

- COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из недавно открытых коронавирусов
- Заболевание передается воздушно-капельным путем, также заражение может произойти при пользовании общими предметами, на которые мог попасть вирус
- При слишком близком контакте заболевание передается в 50% случаев, при этом некоторые люди более восприимчивы, а другие – менее
- Инкубационный (бессимптомный) период длится от 3 до 14 дней, при этом инфицированный человек в течение всего инкубационного периода является источником заражения

Симптомы COVID-19



- К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся:
 - ✓ повышение температуры тела
 - ✓ утомляемость и сухой кашель
 - ✓ иногда - различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея
- Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер
- У некоторых инфицированных лиц вообще не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия
- Тяжелое течение болезни чаще отмечается у пожилых людей, а также у людей с имеющимися соматическими заболеваниями (например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца, легких, раком или диабетом)

Симптомы COVID-19



Прогнозы при заболевании COVID-19



- У большинства людей (примерно у 80%) болезнь заканчивается выздоровлением
- Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности
- У пожилых людей, а также лиц с имеющимися соматическими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом, вероятность тяжелого течения заболевания выше
- При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует немедленно обращаться за медицинской помощью!

Что делать, если у человека выявляются симптомы респираторного заболевания?



- **Остаться дома, вызвать врача на дом или проконсультироваться с лечащим врачом по телефону**
- **Избегать близкого контакта с другими людьми - не ходить на работу или в школу, не пользоваться общественным транспортом, не выходить на улицу, дома пользоваться отдельной посудой, полотенцами и т.д.**

Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь?

- Затрудненное дыхание и/или боли в груди, сильный сухой кашель
- Температура выше 38,5 градусов
- Побагровевшие или посиневшие губы
- Рвота или тошнота при приеме жидкостей
- Признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче
- Пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания
- Пожилой или детский возраст заболевшего





Существуют ли лекарства для лечения коронавируса?

- В настоящее время нет фактических данных, которые бы свидетельствовали о том, что действие какого-либо из имеющихся препаратов позволяет предотвратить или лечить COVID-19
- Ряд лекарственных препаратов, а также традиционных народных средств могут способствовать улучшению самочувствия и облегчению симптомов заболевания COVID-19
- ВОЗ не рекомендует проводить самолечение с помощью каких бы то ни было лекарственных препаратов, включая антибиотики, с целью профилактики или лечения инфекции COVID-19
- В настоящее время ведутся клинические испытания ряда вакцин и лекарственных средств



Подготовка и реагирование на пандемию

**Разработка и внедрение
программ/комплекса действий,
направленных на защиту людей
в случае возникновения
пандемии**



Подготовка к пандемии: общие меры

- **Эффективное и быстрое информирование население (СМИ, ТВ, радио, наглядная агитация и пр.)**
- **Государственная поддержка профилактических программ**
- **Режимные и ограничительные мероприятия: самоизоляция, закрытие школ, детских учреждений, торговых и развлекательных центров и др.**
- **Обязательное соблюдение индивидуальной гигиены и использование защитных масок**

Как распространяются инфекционные заболевания?

Эпидцепочка состоит из трех звеньев



Больной человек –
источник инфекции



Пути передачи инфекции –
руки, предметы окружающей
среды и т.д., на поверхности
которых могут остаться
возбудители



**Пока еще здоровый
человек** –
восприимчивый
организм

Уберите хотя бы одно звено – и цепочка прервалась!

А если сразу воздействовать на все три звена?

- ✓ **Больных изолировать и лечить**
- ✓ **Мыть руки, обрабатывать поверхности, на которых могут быть вирусы, использовать маску и т.д.**
- ✓ **Уйти в самоизоляцию, раз уж нет пока к этому коронавирусу вакцины... 😊**

Меры индивидуальной защиты для всех: шесть шагов



Мыть руки и
обрабатывать
их
дезинфициру
ющими
средствами



Держать
дистанцию
от 1,5 м,
не
обниматься,
отменить
рукопожати
я



Не трогать
руками
глаза, рот и
нос



Соблюдать
респираторную
гигиену



Оставаться
дома!



Знать
актуальную
информацию

Как защитить себя от коронавируса?

- Избегать близкого контакта с любыми людьми, вменно отказаться от обнимания, рукопожатий и т.п.
- Не забывать в течение дня тщательно (не менее 20 сек.) и часто мыть руки теплой водой с мылом (можно использовать влажные дезинфицирующие салфетки или растворы, если нет возможности вымыть руки)



Как защитить себя от коронавируса?



- Не трогать руками глаза, рот и нос! Руки касаются многих поверхностей, и на них может оказаться вирус; попадая с рук в глаза, нос или рот, вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание



- Строго соблюдать правила респираторной гигиены: необходимо прикрывать рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании; использованную салфетку нужно сразу же выбросить

Как защитить себя от коронавируса?



- Остаться дома: самоизоляция позволит сократить число контактов, а значит, и снизить риск инфицирования; воздержитесь от прогулок, поездок, особенно если вы являетесь пожилым человеком или страдаете диабетом, заболеваниями сердца или легких
- Знать актуальную информацию о коронавирусе и мерах защиты, о ситуации в пункте проживания, о правилах поведения во время эпидемии



Гигиена рук...

... находится в числе наиболее важных мероприятий по контролю и профилактике передачи инфекций





Гигиена рук

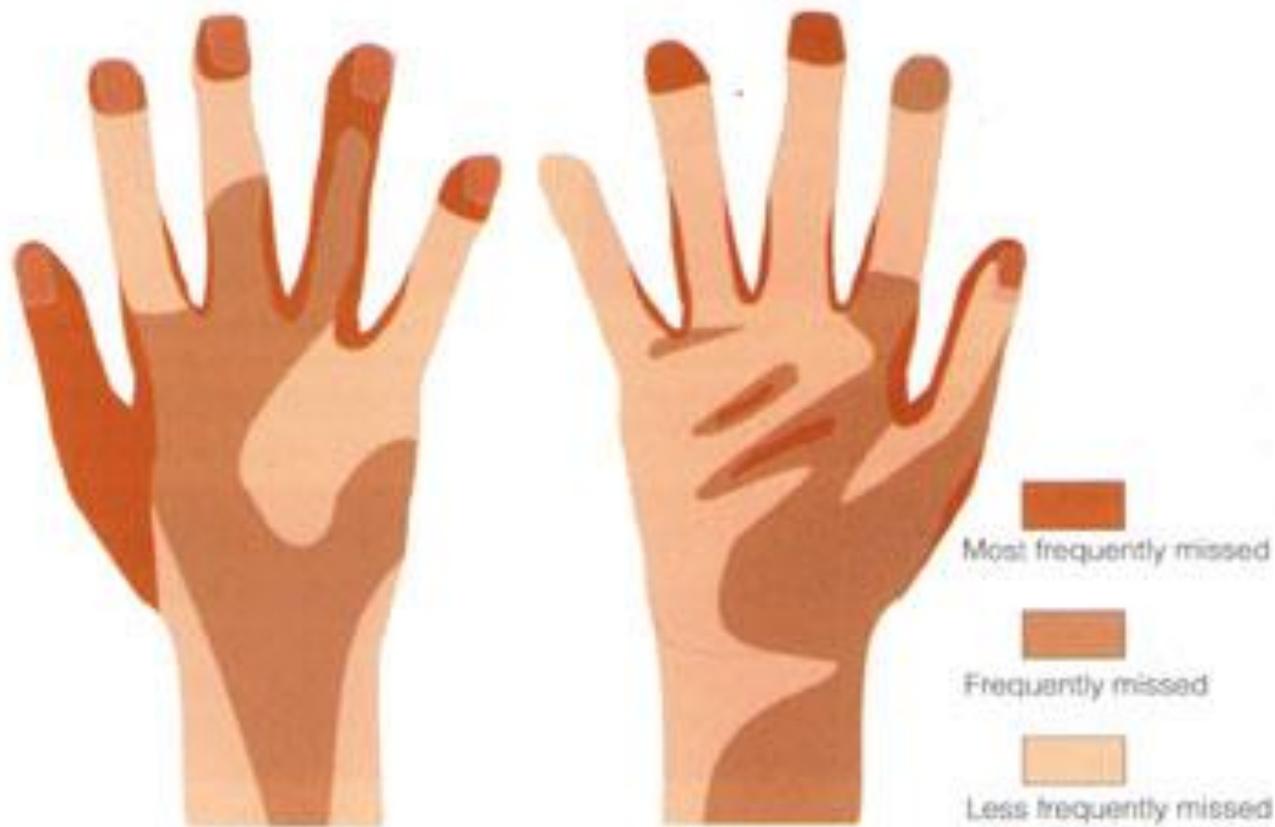
- **Детям и взрослым необходимо рекомендовать частое мытье рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания, т.к. вирусы могут распространяться через загрязненные вирусными руками**
- **Мыло, бумажные полотенца и дезинфицирующие средства имеют большое значение для надлежащей гигиены рук и должны иметься в наличии дома**
- **Необходимо обеспечить надзор за детьми во время мытья рук**

Когда надо мыть руки?

- После прихода с улицы
- После смены уличной одежды на домашнюю
- После контакта с другими людьми
- Перед едой
- После контакта с животными и птицами
- После контакта с любыми предметами, на которые могут попасть вирусы
- После контакта с больным
- После посещения туалета
- Одним словом, чем чаще - тем лучше!



Наиболее загрязненные места на руках

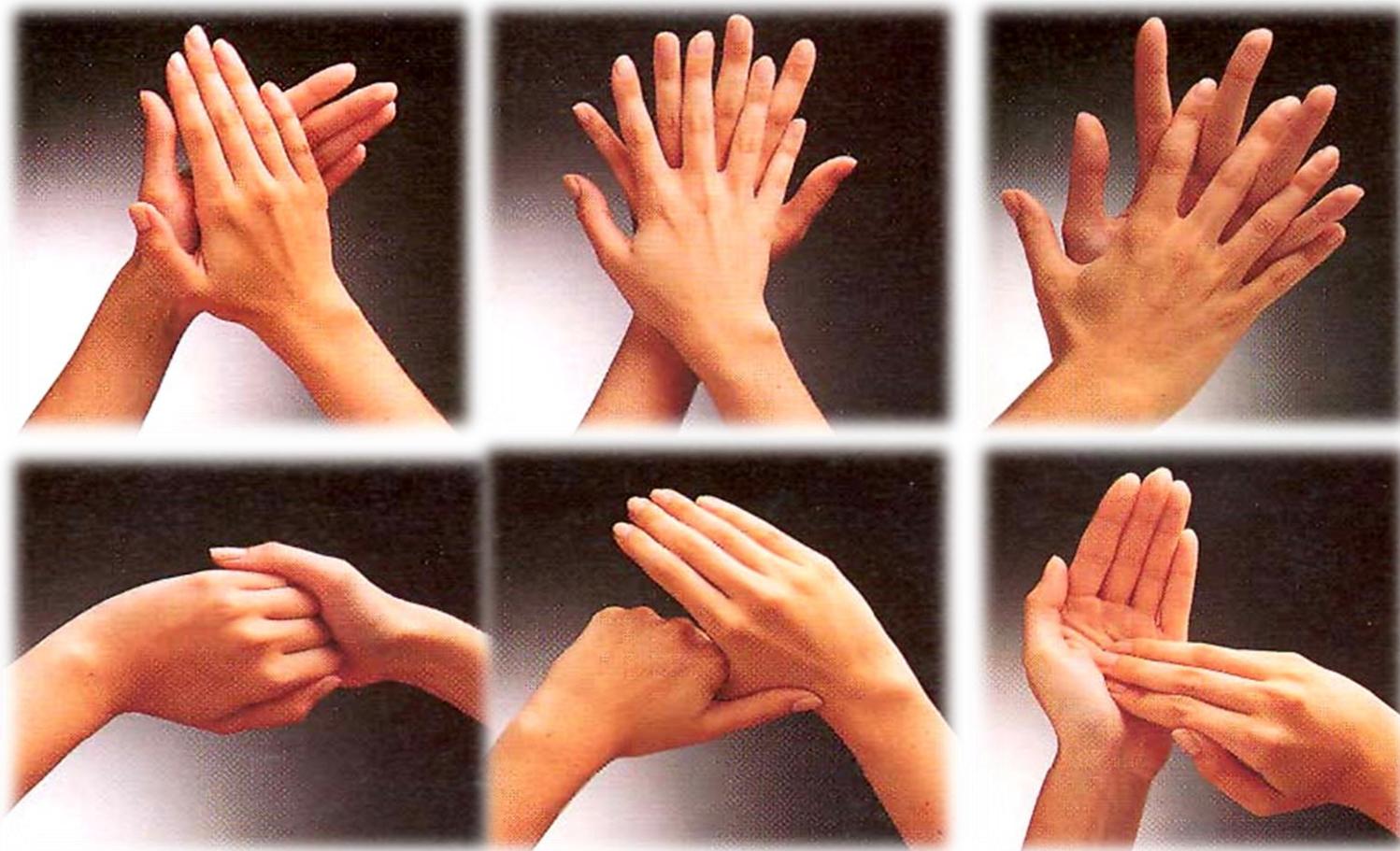


Вы уверены, что чистые ?



Мойте руки правильно!

Техника мытья рук



Респираторная гигиена



- **Лучше использовать одноразовые носовые платки (чихнул- и в мусор!)**
- **При отсутствии платка чихать в сгиб локтя**
- **Мыть руки каждый раз после чихания или кашля ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Как надевать, использовать, снимать и утилизировать маску



- **Использовать маску обязательно следует лицам с симптомами респираторного заболевания**
- **Сначала осмотрите маску, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений**
- **Расположите маску внешней стороной от себя (ярко окрашенная сторона), наденьте маску на лицо, изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа**
- **Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок**
- **Носите маску не более 2 часов! Затем ее следует выбросить и заменить на другую**
- **Снимите маску после применения; удерживайте маску за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде, так как использованная маска может быть загрязнена микроорганизмами**
- **Сразу после использования выбросьте маску в закрывающийся контейнер или поместите ее в полиэтиленовый пакет и завяжите его**
- **После прикосновения к маске или ее выбрасывания следует вымыть руки с мылом**

И еще раз о лицевых масках и респираторах



- Следует избегать повторного использования одноразовых лицевых масок и респираторов
- Если используется многоразовая тканевая лицевая маска, она должна быть выстирана с обычными средствами для стирки, высушена и выглажена утюгом

Как защитить себя от коронавируса?



Повторим?



ВОЗ утверждает:

К числу наиболее эффективных мер защиты собственного здоровья и здоровья окружающих от COVID-19 относятся:

- Частое мытье рук
- Прикрывание носа и рта сгибом локтя или салфеткой при кашле
- Поддержание дистанции не менее 1,5 метров с людьми, которые кашляют или чихают
- Самоизоляция

Это рекомендации ВОЗ по защите от гриппа. Они же работают и при коронавирусе!



Прикрывай нос и рот
одноразовыми
салфетками, когда
кашляешь или чихаешь



Немедленно
выбрасывай
использованные
салфетки



Регулярно мой руки с
мылом



Если у тебя
симптомы,
похожие на
симптомы гриппа,
немедленно
обратись к врачу



Если у тебя симптомы,
похожие на симптомы
гриппа, не
приближайся к другим
людям ближе, чем на 1
метр



Если у тебя
симптомы,
похожие на
симптомы гриппа,
оставайся дома. Не
ходи на работу, в
школу, не посещай
общественные
места



Избегай объятий,
поцелуев и
рукопожатий при
встречах



Не трогай глаза,
нос или рот
немытыми руками

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Повышение температуры, озноб



Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

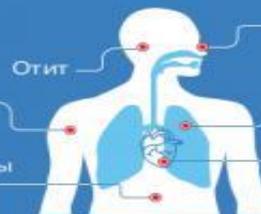
Боль в мышцах

Бледность

Осложнения

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Эффективные меры: социальная мобилизация против COVID-19



«Процесс мобилизации социальных и личностных ресурсов, направленных на приобретение населением определенных навыков поведения »



World Health
Organization





**Какие изменения в поведении людей
необходимы для снижения риска
заражения и предотвращения
передачи инфекции?
Думайте сами, решайте сами...**

**А лучше – сидите дома!
И оставайтесь здоровыми!**



Иркутская областная государственная
универсальная научная библиотека
им. И.И. Молчанова-Сибирского

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Берегите себя и своих близких!

Презентация подготовлена сектором проектирования и инноваций научно-методического отдела Иркутской областной государственной универсальной научной библиотеки

им. И.И. Молчанова-Сибирского

по материалам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) и Министерства здравоохранения РФ