**Блок №1: что такое коронавирус, его симптоматика**

Новая коронавирусная инфекция Covid 19 — это острое вирусное заболевание, которое по симптоматике очень похоже на грипп или ОРВИ, но преимущественно поражает дыхательную систему человека, чем провоцирует развитие острой пневмонии и дыхательной недостаточности.



Опасность этого заболевания в том, что оно быстро переходит в тяжелую форму, из-за чего человек умирает. Однако, у некоторых людей оно может протекать в легкой форме или вообще бессимптомно.

В основной группе риска дети, люди преклонного возраста и те, кто имеет хронические заболевания, ослабившие иммунитет.

Специфических симптомов коронавирус не имеет, во многом клиническая картина схожа с ОРВИ, у больного наблюдается:

боль в горле, которая быстро переходит в сильный сухой кашель;

повышенная температура, которая может быстро перетекать в высокую, из-за чего и наблюдается высокая смертность;

дыхательная недостаточность;

тяжесть в грудной клетке;

боль в мышцах, ломота в теле.

Наличие таких симптомов еще не говорит о том, что у человека коронавирус, но в таком случае нужно сообщить о своем состоянии врачу и оставаться дома, изолированно от других членов семьи.

**Блок №2: как передается вирус?**

****

Коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным путем, попадая на слизистые оболочки человека и проникая дальше в дыхательные пути.

Поэтому, нужно соблюдать дистанцию в 1,5-2 метра между людьми и носить маску — это предотвратит попадание микрочастиц, которые человек выделяет при кашле или чихании на слизистую оболочку другого человека.

**Блок №3: какие меры профилактики нужно соблюдать?**

Чтобы снизить риск развития заболевания, придерживайтесь таких правил профилактики:

мойте руки с мылом регулярно, обязательно после того, как пришли с улицы. Находясь на улице, после посещения общественных мест постарайтесь обработать руки антисептиком;

регулярно, примерно раз в 2 часа, обрабатывайте антисептиком рабочие поверхности, телефон, другие вещи, которых вы часто касаетесь или их могли касаться другие люди;

соблюдайте в общественных местах дистанцию в 1,5-2 метра с другими людьми, носите маску на лице, а не на подбородке. Маска на лице защищает от попадания вируса на слизистые, на подбородке не защищает ни от чего;

не трогайте лицо, пока не помоете руки;

регулярно проветривайте помещение дома и на работе, раз в день проводите влажную уборку;

старайтесь не посещать места большого скопления людей, потому что так риск заразится больше;

работайте дома, если это возможно;

если у вас есть симптомы ОРВИ, оставайтесь дома, сообщите о своем состоянии семейному врачу.

Меры профилактики — самый важный блок вашего инструктажа, поэтому то, как работники усвоили информацию в нем, лучше проконтролировать. Например, можно провести тестирование.