

Уважаемые жители Алтайского края Зонального района

Коронавирус: все что нужно знать

Уважаемые жители _____(наименование области, края, республики)!

25 марта состоялось выступление Президента РФ- В.В.Путина, в котором он обращал внимание граждан России на те особые государственные меры, которые разворачиваются во всех регионах страны и направлены на предупреждение распространения коронавирусной инфекции.

В этих непростых для страны условиях появляется и огромное количество ложной информации о коронавирусе.

Именно поэтому мы , страховые представители Капитал Медицинское Страхование, решили сегодня поделиться с вами важной достоверной информацией.

Мы расскажем про мифы о коронавирусе, как обезопасить себя и близких, как соблюдать карантин и что делать если подозреваете у себя это заболевание.



О ВИРУСЕ

Коронавирус – это респираторный вирус, да-да, всем знакомый нам ОРВИ. Просто это новый его тип, COVID-19 (собственно цифра "19" это порядковый номер такого типа вирусов). Источниками всех аналогичных вирусов/гриппов, являются дикие животные. И этот не тоже исключение – на сегодня ученые считают, что он пришел к нам от летучих мышей.

Такие вирусы появляются и мутируют каждый год. А особому вниманию и мерам безопасности вирус обязан повышенными осложнениями. Самое опасное и тяжелое осложнение, как и у гриппа – пневмония.

Факт №1

Вирус передается всего 2-мя путями: воздушно-капельным путем и контактным.

Это значит, что только одни маски не спасут от заражения, так как вирус передается и через слизистые оболочки. То есть, можно заразиться просто потерев глаза или нос руками. Про маски подробнее расскажем ниже.

Заразиться можно и через предмет, с которым контактировал больной. Например, выпили из одной кружки или через денежные купюры.

Факт №2

Так как вирус новый и ни у кого еще нет иммунитета – заразиться им могут практически все. Как и гриппом, который мутирует каждый год.

Просто у кого-то болезнь будет протекать легко и может обойтись насморком или легким недомоганием, а у кого-то симптомы будут серьезнее. В особой группе риска – пожилые люди, в возрасте старше 60-ти лет.

Те, кто уже переболел (а вы даже можете не подозревать что уже переболели коронавирусом) – приобретают иммунную защиту и, таким образом, формируют как бы барьер, который препятствует дальнейшему распространению заболевания.

Но на создание такого естественного барьера, может уйти 1,5-2 года и за это время может переболеть большая часть населения.

Поэтому сейчас все карантинные меры направлены только на одно – избежание быстрого массового заражения, когда одновременно могут заболеть столько человек, что не хватит лекарств, врачей и мест в больницах.

МИФЫ

Из-за паники вокруг коронавируса появилась куча ложной информации, слухов и мифов. Давайте развеем самые популярные из них.

Домашние животные

Как уже писали выше, вирус передается воздушно-капельным путем, через людей. **От кошек и собак вы не заразитесь**, они не переносят этот тип вируса (источник – Всемирная организация здравоохранения, <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>).

Вирус погибает при высокой/низкой температуре

Ходит миф, что в жарких странах вируса нет и он погибает при жаре или холоде. Вирус передается **при любой погоде** (источник – Всемирная организация здравоохранения, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>).

Поэтому не пытайтесь сидеть в бане целыми днями или переохлаждаться – от вируса это не спасет, а вы только навредите своему здоровью.

Комары и прочие насекомые

Еще раз уточним, коронавирус относится к вирусам типа ОРВИ (грипп, простуда и вот это все). Такие вирусы **не передаются через укусы комаров и других кровососущих** (источник – Всемирная организация здравоохранения, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>).

Поэтому, без необходимости, не злоупотребляйте средствами от комаров, можно заработать аллергию.

Народная медицина

Ну все же знают: чеснок, лимон и чай с малиной – наше все, спасет от любых болезней .



Да, чеснок обладает противомикробными свойствами. НО! Чтобы свойства начали действовать, нужна такая концентрация, которая содержится в **600 граммах чеснока**. То есть, нужно за раз съесть такой объем и только тогда возможен какой-то положительный эффект.

Но от заражения коронавирусом это скорее всего никак не поможет и, тем более, не вылечит если уже заболели (источник – Всемирная организация здравоохранения, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>).

Хотя, нет, временно спасёт от заражения – если съедите столько чеснока, к вам никто не сможет подойти ближе чем на 50 метров, а значит и заразить .

Ну, а если серьезно, такие дозы чеснока не надо даже пробовать употреблять – подорвете здоровье ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) от такой убойной дозы.

Тоже самое и с любой другой народной медициной – если вам так спокойней, используйте, но не злоупотребляйте. Эффекта не получите, а вот нанести вред можете вполне.

Самолечение

Очень опасный миф: антибиотики помогают от коронавируса, давайте будем принимать их для профилактики. **Не вздумайте заниматься таким самолечением!**

Антибиотики – "анти" и "био", то есть, против живых организмов. Живые организмы – это бактерии. А на вирусы антибиотики просто **НЕ** действуют, причем совсем, так как вирус изначально не живой организм, у него нет клеток.

Принимать антибиотики и другие лекарства без назначения врача – опасно для здоровья.

Еще мифы о самолечении:

Промывание носа солевым раствором поможет не заразиться.

- **Нет, не поможет.** Облегчить симптомы с насморком при простуде – да. А вирусу вода с солью не страшны.

Полоскание рта специальным средством – ополаскивателем (это вот то что продается в дополнение к зубной пасте).

- Это тоже **не спасет от вируса.** Но поможет в дополнительном уходе за полостью рта .

Буду чаще пить кипятков/горячий чай, это убьет вирус на слизистой в горле и во рту.

- **Нет, тоже мимо.** Только травмируете слизистую кипятком и сделаете еще хуже.

Посылки из Китая

Один из топовых мифов: через посылки с AliExpress можно заразиться, они же с родины очага заболевания.

На самом деле нет. Дело в том, что **вне организма человека и на твердых поверхностях вирус живет недолго**. Потому что для воспроизведения вирусу необходимо быстро проникнуть в клетки чужого организма – организма хозяина.

А сколько идет посылка из Китая? С такой же вероятностью можно заразиться и через кнопки в лифте вашего подъезда.

Нетрадиционные мифы

Еще пару мифов от "знатоков":

- Электрические сушиатели уничтожают вирус.
Как уже писали выше – **температура не работает**. Лучше чаще мойте руки с мылом.
- Распыление спирта и других химикатов на кожу/одежду полностью защищает от заражения вирусом.
Подумайте, как это может помочь, если заразиться можно и через глаза и просто вдохнув воздух рядом с больным человеком?

А такими методами можно навредить слизистой оболочке или испортить одежду.

Обратите внимание. Это не касается кожных антисептиков на спиртовой основе для рук (это такие маленькие бутылочки с густой прозрачной жидкостью). Они вполне себе эффективны, когда нет возможности помыть руки с мылом.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

Сейчас самая важная задача для всех нас сделать так, чтобы замедлить распространение вируса и максимально растянуть заболевания вирусом во времени. Для этого:

- Избегайте людных мест.
- Соблюдайте правила личной гигиены: после каждого контакта с внешним миром мойте руки с мылом. Старайтесь меньше трогать руками лицо.
- В очередях и магазинах старайтесь выдерживать дистанцию в 1,5-2 метра от других людей.
- Почаще дезинфицируйте гаджеты, особенно мобильный телефон.
- Наблюдайте за своими симптомами и за симптомами близких.
- Если вы приехали из-за границы – выдерживайте 14-х дневный карантин. Сидите дома и попросите близких/соседей покупать вам продукты, гулять с собакой и так далее.
- Старайтесь оплачивать покупки пластиковой картой/гаджетами, по возможности избегайте наличных.

- Если у вас есть признаки простуды – носите маску, любую. Это как минимум поможет сократить количество распространения зараженных частиц при чихе или кашле. И почаще меняйте маску.

Важное про маски. Одна только обычная, одноразовая медицинская маска не спасет, например, от ручного контакта с зараженной поверхностью. И еще она не плотно прилегает к лицу и вы запросто можете вдохнуть воздух от зараженного человека.

Но если вы такую носите, старайтесь менять её как можно чаще. Желательно не носить одну маску дольше 1-2 часов. Она становится влажной и к ней проще прицепиться вирусу и всяким бактериям.

Еще есть специальные медицинские маски, они обычно плотные, круглые или овальные. Вот они полностью закрывают нос и рот (в отличие от обычных масок). И если использовать специальные очки, плотно закрывающие глаза – это действительно хорошая мера от заражения.



Но специальные очки есть не у всех. И с такими масками тоже есть нюанс: из-за особенностей строения черепа, не всем они подойдут. Так как могут быть зазоры между маской и лицом, что сведет всю эффективность на нет. И еще такие маски не подходят детям – по той же причине.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Начальные симптомы коронавируса сложно отличить от обычного гриппа или ОРВИ. Кто-то может переболеть в форме легкой простуды, просто почихать несколько дней и все. И даже не подозревать что был болен коронавирусом.

А вот с возрастом опасность осложнений возрастает, поэтому важно следить за симптомами.

Если у вас проявляются признаки ОРВИ, даже самые легкие:

- Оставайтесь дома и вызовите врача, **не ходите сами в поликлинику!**
- **Важно!** Не занимайтесь самолечением, если у вас держится высокая температура больше 2-х дней, срочно вызывайте врача или скорую.
- Исключите по возможности **контакты с людьми.**
- Используйте **одноразовые маски.**
- Если масок нет, на людях старайтесь **чихать и кашлять в платок/салфетку**; или в согнутый локоть, если нет платка.

Надеемся, статья была для вас полезной.

Страховые представители_ООО "Капитал МС" всегда на связи с вами:

8-800-100-81-02 круглосуточно, звонок бесплатный из любого региона РФ.

Не болейте!