Бережіть себе та своїх близьких!

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЗАХИСТ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ’Я ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ COVID-19

м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул.Глинки, будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:

Що таке новий коронавірус SARS-CoV-2 (2019-nCoV)?

Новий коронавірус 2019 року (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) — це новий вірус, який спричиняє розвиток респіраторних захворювань у людей (зокрема гострої респіраторної хвороби COVID-19) та може передаватися від людини до людини. Цей вірус уперше був ідентифікований під час розслідування спалаху в м. Ухань, Китай, у грудні 2019 року.

Симптоми

Більшість інфікованих мають легкі чи помірні симптоми та одужують без госпіталізації.

Найбільш поширені симптоми:

- підвищення температури;
- кашель;
- утома;
- втрата смаку чи нюху.

Менш поширені симптоми:

- біль у горлі;
- головний біль;
- біль у м'язах та суглобах;
- діарея;
- висипання на шкірі, поблідніння пальців рук або ніг;
- почервоніння чи подразнення очей.

Серйозні симптоми:

- утруднене дихання чи задишка;
- порушення мови чи рухових функцій або сплутана свідомість;
- біль у грудях.
- За появи серйозних симптомів негайно зверніться по медичну допомогу: зателефонуйте сімейному лікарю або в медичний заклад і домовтеся про прийом.

Особи з легкими симптомами за відсутності інших проблем зі здоров’ям повинні залишатися вдома і намагатися полегшити симптоми.

Як правило, симптоми проявляються через 5-6 днів після інфікування, хоча інкубаційний період може тривати до 14 днів.

Як захиститися від тяжких наслідків захворювання та уповільнити поширення коронавірусу SARS-CoV-2:

- вакцинуйтеся;
- тримайтеся на відстані щонайменше 1,5 м від інших людей, навіть якщо в них немає ознак захворювання;
- носіть добре прилеглу маску за неможливості дотримання фізичної дистанції та в приміщеннях, що погано вентилюються;
- уникайте закритого простору, регулярно провітрюйте приміщення, де перебуваєте;
- регулярно мийте руки з милом чи обробляйте їх спиртовмісним антисептиком;
- під час кашлю та чхання прикрийте рот і ніс зігнутим ліктем чи одноразовою серветкою, після чого викиньте серветку та вимийте руки;
- якщо відчуваєте симптоми респіраторного захворювання, обмежте контакти з іншими людьми і використовуйте захисну маску для обличчя (її слід регулярно заміняти/знезаражувати).