Коронавирусная инфекция: актуальная информация

1.                  Где получить полную информацию о коронавирусе?  
  
Абсолютно  точная и проверенная информация о коронавирусе:  
сайт CТОПКОРОНАВИРУС.РФ  
телефон горячей линии: 8-800-2000-112.  
  
Жители Вологодской области, прибывающие из стран с неблагоприятной ситуацией по коронавирусной инфекции, имеют возможность получения листов нетрудоспособности без посещения медицинской организации. Подробности по телефонам Горячей линии в Вологде: 8-8172-71-27-20, 8-8172 -71-65-44.  
  
2.                  Как мы должны поменять наши привычки в ситуации с коронавирусом?  
  
Мы должны поменять свои привычки. Отказаться от некоторых удовольствий.  
Продолжая жить, как мы привыкли, мы увеличиваем риски для себя и своих близких  
•                    Чаще и тщательнее мыть руки  
•                    Носить с тобой санитайзер, спиртовые салфетки  
•                    Протирать гаджеты  
•                    Проводить по возможности деловые встречи он-лайн  
•                    Отменить запланированные посещения мест скопления людей (вечеринки, бары, дискотеки, выставки)  
•                    Если есть возможность – не пользоваться общественным транспортом, особенно в час-пик. Лучше пройтись пешком.  
•                    Если есть возможность – перевести детей на он-лайн обучение, а самому уйти на удаленную работу.  
•                    Ходить в магазины реже, когда в нем немного людей.  
•                    Если у вас появились симптомы гриппа – остаться дома. Вызвать врача.  
Нам нужно пожить некоторое время по правилам. Нам в России это трудно, мы привыкли правила нарушать, это даже одобряемо обществом. Однако, живя привычной жизнью, мы помогаем распространяться вирусу. Не соблюдая жесткой гигиены, мы рискуем собственным здоровьем, здоровьем членов своей семьи. Продолжая вести интенсивную общественную жизнь – рискуем тоже. Выходя больным на работу или в магазин, нарушая карантин, если приехали из другой страны, – рискуем жизнью незнакомых нам людей и их семей.  
С другой стороны, отмена публичной жизни  –  это возможность побыть дома и с семьей больше, чем обычно удается, подумать, почитать. Короче, остановиться, замедлиться.  
  
  
3.                  Люди старшего возраста – в особой группе риска  
  
В группе риска при коронавирусе находятся пожилые люди. Мы должны помочь им осознать этот повышенный риск. Рассказать им об этом риске, убедить, что он существует, чтобы они тоже поменяли свои ежедневные привычки. И помочь им: купить им продукты, лекарства, оплатить им счета за квартиру, чтобы они не ходили в магазины, аптеки, на почту или в банк. Если есть возможность – отвезти их за город, на дачу.  
  
4.                  Как провериться на коронавирус  
  
Диагностику нового типа коронавируса в Вологодской области проводят на базе Центра гигиены и эпидемиологии, который расположен в Вологде. Лаборатория центра на сегодняшний день обеспечена диагностическими тест-системами в достаточном количестве.  
  
На наличие коронавирусной инфекции не обследуют всех желающих. Обследуют:  
-  людей, которые приехали из стран, где есть заболевшие;  
-  тех, кто контактировал с заболевшими;  
-  людей с симптомами пневмонии, даже если они не посещали зарубежные страны.  
Но надо понимать, что всем поголовно при любых симптомах простуды анализы делать не нужно. И не нужно требовать их в поликлинике. Тесты назначает врач по показаниям, он их и возьмет: и не в поликлинике, а на дому или же, если вдруг вас придется отправить в стационар, - в стационаре. Некоторые возмущены, что нельзя прийти в поликлинику и сдать тест. Но это абсолютно правильно, потому что, если у вас есть повод думать, что вы больны коронавирусом – ни в коем случае нельзя выходить из дома – вы подвергаете риску других людей. Вы должны вызвать врача, который возьмет у вас анализ на дому.  
  
5.                  Не слишком ли суровые меры карантина? Может быть, это паника?  
  
Все страны действуют сейчас примерно одинаково: закрывают границы, вводят внутренние карантинные меры. Понадобилось время, к сожалению, чтобы принять непопулярные меры, страны долго не могли решиться поставить комфорт выше безопасности. Но случились вспышки в Италии, США, Франции – и жесткие меры принимают все.  
Наша страна тоже. В России хорошо работает управленческая вертикаль. В ситуации карантина это наш ресурс. Созданы специальные штабы во всех регионах.  
Опыт Китая, который первым пошел на жесткий карантин, и смог остановить волну заболеваемости, подтверждает правильность этого. Логика простая – чем меньше мы перемещаемся и контактируем, тем меньше переносится вирус. Она работает на практике.  
  
6.                  Это время взаимопомощи и человечности  
  
Мы можем в это время больше поддерживать друг друга. Да, необходимо минимизировать контакты.  
Выполнением предписаний и правил мы можем и должны поддержать государство: Соблюдать личную гигиену, сократить привычные развлечения, оберегать старших родственников от излишних контактов.  
  
7.                  Не нужно паники  
  
Не нужно поддаваться панике.  
Не нужно все время ходить в маске, потому что маска нужна только в случае, если вы сами больны, но вам обязательно нужно куда-то выйти, или защитить в квартире тех, кто живет с вами. Здоровым людям маски не помогут. Поэтому не нужно любой ценой скупать маски. Невозможно произвести масок на все население России. Да еще так, чтобы менять их каждые три часа. Скупая маски, вы лишаете их тех людей, которым они действительно нужны.  
Не нужно скупать продукты в магазине на месяц. Сколько раз за нашу сложную российскую жизнь мы скупали крупу и макароны, а потом их выбрасывали? Имейте в доме нормальный запас еды, но не более того.

С сайта департамента здравоохранения Вологодской области