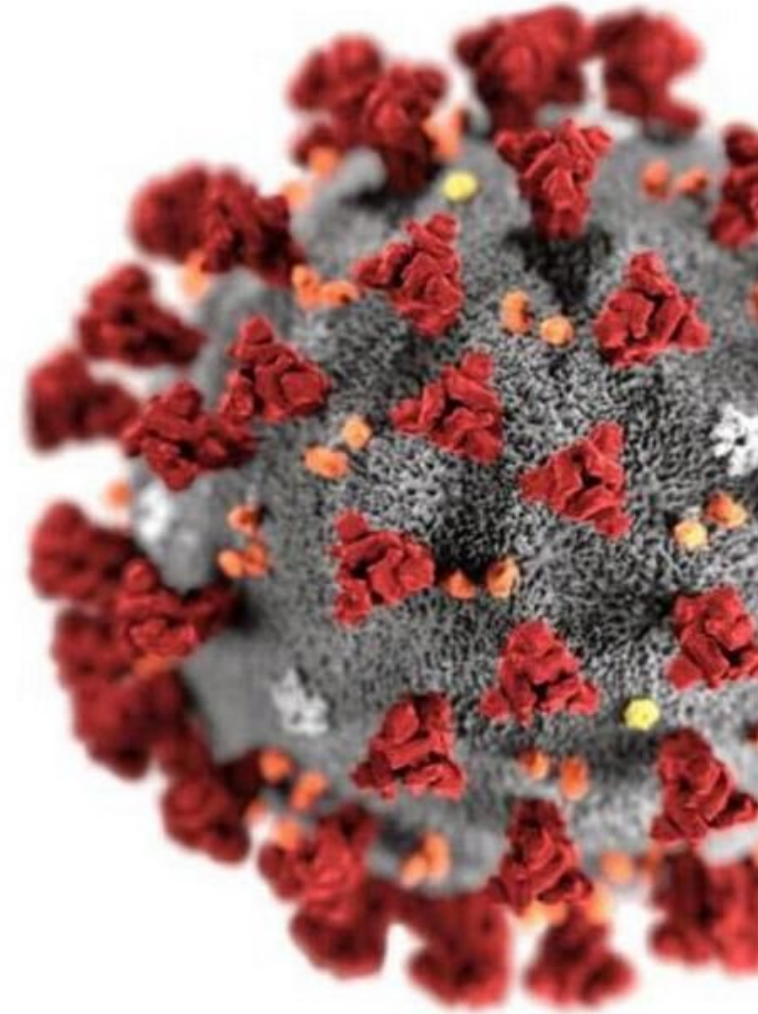




ФГБУ «НМИЦ АГП им. В.И.Кулакова» Минздрава России

Профилактика  
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ  
**COVID-19**



# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



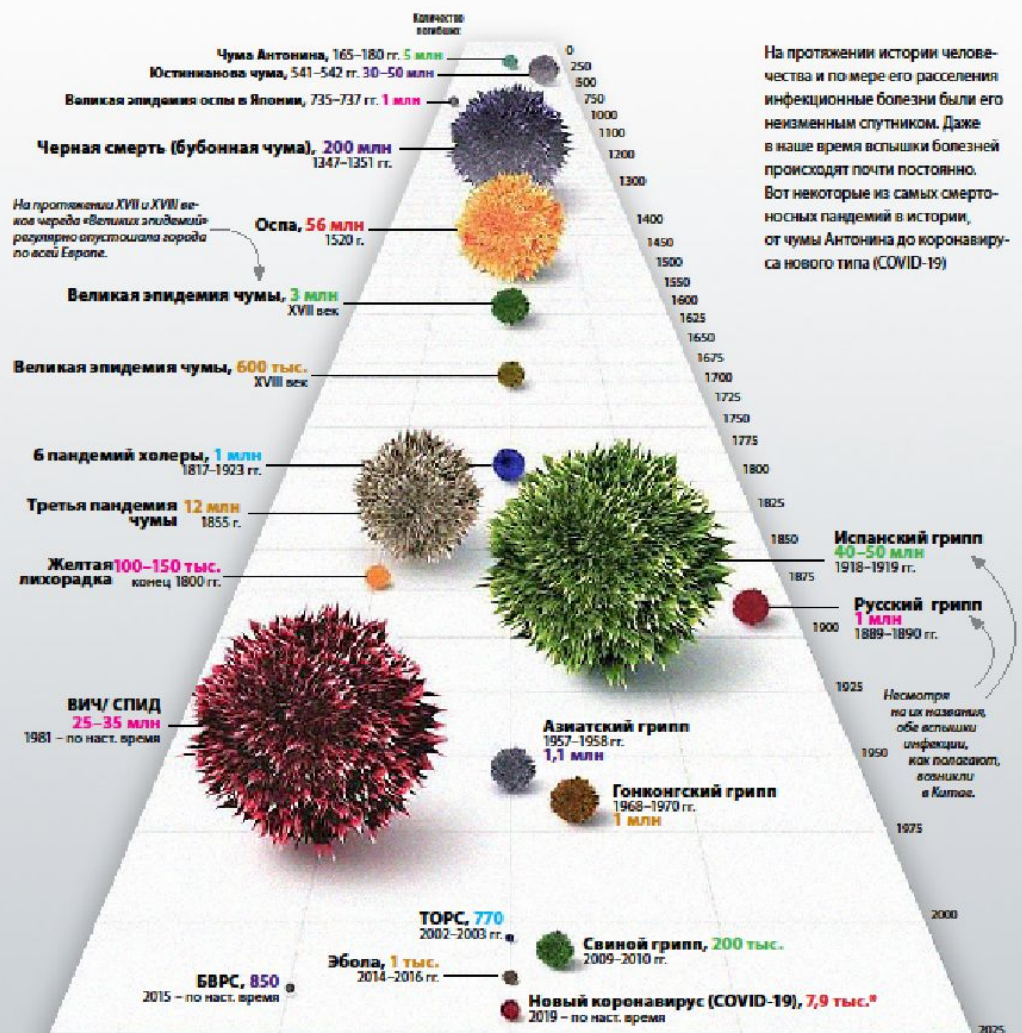
**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



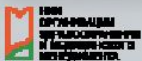
**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

# ПАНДЕМИИ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ПАНДЕМИЯ – РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В МИРОВЫХ МАСШТАБАХ



\*По состоянию на 18 марта, данные обновляются



## ПОЧЕМУ МАСКА?

ВЕДЬ ВИРУС МЕНЬШЕ ЧЕМ ПОРЫ МАСКИ...

Вирусы не «летают» по воздуху самостоятельно, им нужен «транспорт»

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы.

Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сотен метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕН КОРОНАВИРУС

**1** Если у Вас подтвердился положительный результат на коронавирусную инфекцию, **Вы обязаны немедленно самоизолироваться**

Вместе с уведомлением о необходимости самоизоляции Вы также получите доступ к телемедицинской интернет-платформе с возможностью онлайн-консультаций московских врачей.



**4** Если разбегаться нет никакой возможности, то строго выполняйте правила профилактики.

**5** Внимательно следите за своим здоровьем и выполняйте все предписания врачей.

Если Вы почувствуете, что состояние объективно ухудшается: температура не сбивается и кашель нарастает, сразу же вызывайте скорую помощь.

## ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



**2** Немедленно сообщите о результате теста близким, всем, кто живет с Вами вместе, и людям, с которыми Вы контактировали в последние 14 дней – и им необходимо сообщить об этом на горячую линию (номер горячей линии) и сдать тест на коронавирус.

**3** Если Вы живете вместе с пожилыми близкими, а также людьми, страдающими артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы, как можно быстрее разбегайтесь. Пусть близкие отправятся к родственникам, друзьям или на дачу. Чем быстрее они отдалятся от Вас, тем больше шансов сохранить им жизнь и здоровье.

В случае, если это невозможно, информируйте об этом Департамент труда и социальной защиты населения по тел.: 8-495-870-45-09 для рассмотрения вопроса о временном проживании родственников в изоляционном обсерваторе.

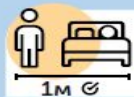
**6** Не поддавайтесь панике. Большинство людей (около 80%) болеют коронавирусной инфекцией в легкой форме. Если Вы моложе 60 лет, у Вас нет хронических заболеваний и снижения иммунитета, просто найдитесь дома и выполняйте все врачебные рекомендации.

Немедленно сообщите близким

Разобщитесь с близкими

Не паниковать

## ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕТЕ ДОМА



**1** Займите отдельную комнату, проветривайте не реже 4 раз в день, но дверь должна быть плотно закрыта



**2** За Вами должен ухаживать один человек, всегда в маске, защитных очках или респираторе. Пока Вы не выздоровели – никаких гостей



**3** Часто мойте и обрабатывайте руки антисептиком, особенно после уборки в комнате



**4** После того, как помоете руки, обязательно вытирайте их только бумажными полотенцами



**5** Вы должны всегда быть в медицинской маске. Не трогайте ее руками, меняйте раз в два часа, не надевайте второй раз



**6** Тот, кто за Вами ухаживает, должен быть в одноразовых перчатках и защитной одежде (непромокаемый фартук)



**7** У Вас должна быть своя наволочка, простыня и пододеяльник, своё полотенце, своя ложка, вилка и кружка, которые тщательно моются. Есть Вы должны отдельно



**8** Если можете, дважды в день мойте и обрабатывайте всё рядом с постелью, а также ванную и туалет



**9** Постельное белье и полотенца до стирки храните отдельно. Стирать нужно с хозяйственным мылом или в стиральной машине при температуре 60–90 °С



**10** Использованные перчатки, маски, ватные диски и т.д. перед тем, как выбросить, собирайте в отдельный контейнер с антисептиком

# COVID-19

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

### ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

### ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАШЕГО БЛИЗКОГО ОБНАРУЖИЛИ КОРОНАВИРУС, И ОН НАХОДИТСЯ С ВАМИ В ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ

1

Если у Вашего близкого положительный результат на коронавирусную инфекцию, **он обязан немедленно перейти в режим самоизоляции.**

Вы и все, кто живет с Вами вместе, тоже обязаны немедленно перейти в режим самоизоляции и сдать тест на коронавирус.

3

Если разъехаться нет никакой возможности, то строго выполняйте правила профилактики.



4

**Правила профилактики** из лифлета (обратная сторона листовки)

5

Если Вы ухаживаете за заболевшим близким, внимательно следите за его здоровьем.

Если состояние объективно ухудшается: температура не сбивается и кашель нарастает, сразу же вызывайте скорую помощь.



### ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



**Необходимо как можно быстрее изолировать зараженного коронавирусом от пожилых близких, а также людей, страдающих**

**артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы. Чем быстрее пожилые и ослабленные близкие отправятся к родственникам, друзьям или на дачу, тем больше шансов сохранить им жизнь и здоровье.**

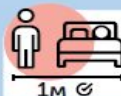
В случае, если это невозможно, информировать об этом Департамент труда и социальной защиты населения по тел.: 8-495-870-45-09 для рассмотрения вопроса о временном проживании родственников в изоляционном обсерваторе.

6

**Не поддавайтесь панике.** Большинство людей (около 80%) болеют коронарусной инфекцией в легкой форме.

Если заболевший моложе 60 лет, у него нет хронических заболеваний и снижения иммунитета, просто находите рядом с ним и помогайте выполнять рекомендации врача.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ КОРОНАВИРУСОМ



1 Займите отдельную комнату, проветривайте не реже 4 раз в день, но дверь должна быть плотно закрыта



2 За Вами должен ухаживать один человек, всегда в маске, защитных очках или респираторе. Пока Вы не выздоровели – никаких гостей



3 Часто мойте и обрабатывайте руки антисептиком, особенно после уборки в комнате (регулярная дезинфекция помещения - не менее 14 дней)



4 После того, как помоете руки, обязательно вытирайте их только бумажными полотенцами



5 Вы должны всегда быть в медицинской маске. Не трогайте ее руками, меняйте раз в два часа, не надевайте второй раз



6 Тот, кто за Вами ухаживает, должен быть в одноразовых перчатках и защитной одежде (непроемокаемый фартук)



7 У Вас должна быть своя наволочка, простыня и пододеяльник, своё полотенце, своя ложка, вилка и кружка, которые тщательно моются. Есть Вы должны отдельно



8 Если можете, дважды в день мойте и обрабатывайте всё рядом с постелью, а также ванную и туалет








9 Постельное белье и полотенца до стирки храните отдельно. Стирать нужно с хозяйственным мылом или в стиральной машине при температуре 60–90°C








10 Использованные перчатки, маски, ватные диски и т.д. перед тем, как выбросить, собирайте в отдельный контейнер с антисептиком



## ПРАВИЛА ОБРАБОТКИ ПОМЕЩЕНИЯ БОЛЬНОГО КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

-  Ухаживайте за больным и проводите уборку только в одноразовых перчатках, чтобы исключить контакт с любыми его выделениями (слюной, мочой, калом и т.п.), одеждой или постельным бельем. Сняли перчатки – обязательно вымойте руки. (Регулярная дезинфекция помещения – не менее 14 дней; проветривание помещения не реже 4 раз в день, при плотно закрытой двери)
-  У заболевшего должны быть своя наволочка, простыня и пододеяльник, свое полотенце, своя кружка, ложка, вилка и тарелка, которые необходимо тщательно мыть
-  Все, чем пользуется и чего касается больной (тумбочки, спинки кровати, ванна, туалет и т. д.), нужно ежедневно мыть и обрабатывать антисептиком
-  Одежду, постельное бельё и полотенца больного стирайте с хозяйственным мылом или в стиральной машине при 60–90°C. Грязное белье больного до стирки храните отдельно
-  Одноразовые перчатки, маски, салфетки и т.д. перед тем, как выбросить, замочите в дезинфицирующем средстве, таком как «Утёнок», «Доместос», «Белизна», «Santor» и т.п.

## ПРАВИЛА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ ПОМЕЩЕНИЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК БОЛЬНОЙ КОРОНАВИРУСОМ НАПРАВЛЕН НА ГОСПИТАЛИЗАЦИЮ

-  Заключительную дезинфекцию проводят только после того, как заболевший покинул помещение
-  Поверхности обрабатывают, орошая дезинфицирующими средствами на основе хлорактивных и кислородактивных соединений
-  Воздух в отсутствие людей обрабатывают с помощью открытых ультрафиолетовых облучателей и аэрозолей
-  Все работы проводятся строго в одноразовых перчатках, при работе с аэрозолями – в средствах индивидуальной защиты.
-  Органы дыхания защищаются респиратором, глаза защитными очками или средствами индивидуальной защиты с изолирующей лицевой частью
-  Дезинфицирующие средства хранят в плотно закрытых заводских упаковках, в затемненном прохладном сухом месте, недоступном для детей

# О дезинфекции мобильных устройств

**Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук, может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.**

**Почему это происходит? Есть несколько основных причин:**

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет.

**Мобильный телефон как переносчик гриппа, других вирусных респираторных инфекций и COVID-19.**

**Как избежать инфекции?**

**Первое:** строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

**Второе:** регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик **хлоргексидин** больше **предназначен для защиты от бактерий**.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.





# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немывтыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

# COVID-19

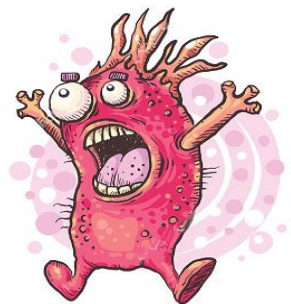
## 8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



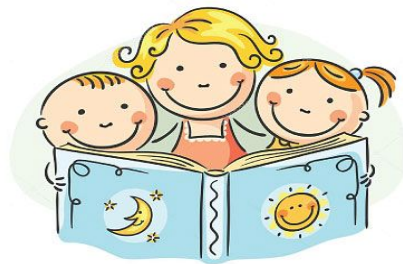
1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ  
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:  
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ  
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,  
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ  
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,  
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ  
НА СЕБЕ СТИГМУ  
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,  
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель Министра здравоохранения  
Российской Федерации  
Е.Г. Камкин



ВРЕМЕННЫЕ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРОФИЛАКТИКА, ДИАГНОСТИКА И  
ЛЕЧЕНИЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

2

Версия 5 (08.04.2020)

### Этиотропная терапия COVID-19:

1. Основной подход – упреждающее назначение лечения до возникновения жизнеугрожающих состояний.
2. Лечение проводится в вероятных и подтвержденных случаях инфекции.
3. Принимая во внимание сходство клинической картины легких форм COVID-19 и сезонных ОРВИ, до подтверждения диагноза в схемы терапии следует включать **препараты для лечения сезонных ОРВИ**: интраназальные формы интерферона-альфа, индукторы интерферона, противовирусные препараты с широким спектром активности, такие как умифеновир.
4. При легкой и средне-тяжелой формах COVID-19 у пациентов младше 60 лет без сопутствующих заболеваний назначать **гидроксихлорохин, хлорохин или мефлохин**.
5. При средне-тяжелых формах COVID-19 в более старшем возрасте или наличии сопутствующих заболеваний необходимо назначение двух препаратов:  
**гидроксихлорохин + азитромицин (схема 1),  
мефлохин + азитромицин (схема 2),  
лопинавир/ритонавир + рекомбинантный интерферон-бета (схема 3).**
6. При тяжелых формах COVID-19 схемы 1, 2 и 3 необходимо дополнить **тоцилизумабом**.
7. Перед назначением противомаларийных препаратов следует оценить ЭКГ и величину QT.

### Профилактика COVID-19:

1. Здоровые лица: интраназальный рекомбинантный интерферон-альфа.
2. Постконтактная профилактика при единичном контакте с больным COVID-19: в течение 3 недель прием гидроксихлорохина или мефлохина по схеме.
3. Профилактика COVID-19 в очаге заражения: гидроксихлорохин или мефлохин по схеме в течение 8 недель.

IF (JCR, 2018) = 4,130



# Лекарственный препарат Ивермектин, одобренный FDA, подавляет репликацию SARS-CoV-2 *in vitro*

Caly, L., Druce, J.D., Catton, M.G., Jans, D.A., Wagstaff, K.M., The FDA-approved Drug Ivermectin inhibits the replication of SARS-CoV-2 *in vitro*, *Antiviral Research*, March, 29, <https://doi.org/10.1016/j.antiviral.2020.104787>

*Victorian Infectious Diseases Reference Laboratory, Royal Melbourne Hospital, at the Peter Doherty Institute for Infection and Immunity, Victoria, 3000, Australia*

*Biomedicine Discovery Institute, Monash University, Clayton, Vic, 3800 Australia*

