

Временное приостановление проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации

В целях обеспечения охраны здоровья населения и нераспространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 21 марта 2020 г. №710-р, временно приостанавливается проведение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации определенных групп взрослого населения в поликлинике №2. Настоящее распоряжение действует до особого распоряжения Правительства Российской Федерации.

Подробнее с информацией можете ознакомиться перейдя по следующей ссылке:

[Распоряжение от 21 марта 2020 г. № 710-р](#)

Информация для населения по коронавирусной инфекции

Уважаемые граждане!

Министерство здравоохранения Республики Мордовия, с учетом сложной эпидемиологической ситуации по новой коронавирусной инфекции в мире и возможности ее заноса в Российскую Федерацию, **настоятельно рекомендует отказаться** в ближайшее время от поездок в страны Европейского региона, Юго-Восточной Азии и Ближнего Востока.

Если Вы, Ваши близкие родственники или знакомые в течение последних 14 дней посещали указанные выше страны, **при наличии симптомов** острого респираторного заболевания (простуды), Министерство здравоохранения Республики Мордовия **убедительно просит** сообщить об этом по телефону «горячей линии» **8-800-100-46-60** или вызвать на дом врача из территориальной поликлиники.

Обращаем Ваше внимание, что в случаях возвращения из неблагополучных по новой коронавирусной инфекции стран (**Китая, Южной Кореи, Ирана, Италии, Франции, Германии, Испании**), как **при отсутствии, так и наличии симптомов** острого респираторного заболевания (простуды) Министерство здравоохранения Республики Мордовия **призывает** сохранять спокойствие, **оставаться дома**, немедленно сообщить о своем возвращении или заболевании на «горячую линию» — **8-800-100-46-60** или вызвать врача территориальной поликлиники на дом.

По факту обращения за медицинской помощью по вышеуказанным ситуациям, Вы будете обследованы на новую коронавирусную инфекцию, избежите осложнений состояния здоровья и снизите риск возможного заражения для близких, родных, знакомых.

Министерство здравоохранения Республики Мордовия **надеется на понимание и содействие** при проведении противоэпидемических мероприятий. Спасибо!

[«ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ»](#)

[«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»](#)

[«Рекомендации по профилактики новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\) среди работников.»](#)

[Правило обработки рук](#)

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» по вопросам профилактики коронавирусной инфекции

Об организации «горячей линии» по вопросам профилактики коронавирусной инфекции

Во исполнение постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №5 от 2 марта 2020 г. «О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» в Министерстве здравоохранения Республики Мордовия с **05.03.2020** года работает **«горячая линия» для граждан по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)**.

Специалисты дадут консультацию по следующим вопросам:

об эпидемиологической ситуации по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией (2019-nCoV);

о мерах, проводимых Министерством здравоохранения Республики Мордовия, по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV);

о мерах личной и общественной профилактики новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV).

При обращении на «горячую линию» Министерство здравоохранения Республики Мордовия рекомендует гражданам, вернувшимся с территорий, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV), сообщать о месте и дате пребывания за рубежом, дате возвращения из-за рубежа.

С вопросами по указанной тематике можно обращаться по телефонам «горячей линии»:

Министерство здравоохранения Республики Мордовия:

Управление Роспотребнадзора по Республике Мордовия:

8(8342) 24-02-52

8(8342) 24-16-89

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»:

8-927-181-87-26

Министерство здравоохранения Республики Мордовия напоминает, что:

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекцией сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

1. высокая температура тела
2. головная боль
3. слабость
4. кашель
5. затрудненное дыхание
6. боли в мышцах
7. тошнота
8. рвота
9. диарея

8 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:

1. Воздержитесь от поездок в страны Юго-Восточной Азии, Европейского региона, Ближнего Востока.
2. Ограничьте посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
3. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
4. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
5. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы,

контактов с посторонними людьми.

6. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
7. Исключите по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
8. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Как защититься от коронавируса 2019-nCoV

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы – это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться

человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости

Затруднённое дыхание

Высокая температура

Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положителен- к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа

или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

На работе- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Что можно сделать дома?

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

На сегодняшний день большинство заболевших людей выздоравливают. Необходимо обращаться за медицинской помощью.

Врач госпитализирует по показаниям и назначит лечение.

Не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса- так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Но есть схемы лечения и препараты, которые помогают выздороветь.

Самым опасным осложнением является вирусная пневмония. Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что в основном заболели люди старше 50-ти лет.

Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни – в зоне риска.

Есть ли вакцина для нового коронавируса?

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран уже начаты её разработки.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро – симптомы проявляются

через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Новый коронавирус страшнее прошлых эпидемий?

Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 – остаётся самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь земной шар в 1918 году и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов человек.

Вспышка свиного гриппа 2009 года, унесла жизни 575,400 человек.

Азиатский грипп в 1957 году, привёл к гибели примерно двух миллионов человек, а гонконгский грипп 11 лет спустя унёс один миллион человек.

Коронавирус 2019 nCoV- поможет маска!

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального риска завоза и распространения на территории Российской Федерации нового коронавируса 2019 – nCoV, напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 – nCoV передается от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает

попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Носите маску, когда находитесь в людных местах.

Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.

Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.

После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения коронавирусом и предотвращения распространения гриппа.

ПАМЯТКА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ
ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ 2019- nCoV

НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО
РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И
ПОДБОРОДОК

ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА

ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ

МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ

ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ

ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ <_>БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019 – nCoV

МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ – ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ВАКЦИНАЦИЕЙ, ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУКИ КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ

Как вредные привычки тормозят ваш спортивный прогресс

Мы все знаем насколько губительными для организма являются такие вредные привычки как курение и употребление алкогольных напитков. Однако многие думают, что занятия спортом помогут устранить негативные воздействия алкоголя и сигарет на организм. «Масло в огонь» добавляют и фотографии известных спортсменов, выходящих из баров. Благодаря этому люди думают,

что вредные привычки не мешают достижению хороших результатов в спорте. Давайте разберемся как курение или алкоголь мешают в ваших тренировках.

Курение меняет метаболизм человека на клеточном уровне, ухудшает процессы синтеза мышечного белка и повышает активность генов, вызывающих саркопению – возрастную потерю мышечной массы. Тело курильщика буквально стареет быстрее.

Помимо этого, курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит росту мышц. Попадая в кровь, угарный газ из сигаретного дыма связывается с гемоглобином, нарушая способность эритроцитов переносить кислород. В итоге мышцы (как и весь организм) начинают испытывать кислородное голодание.

Также табачный дым может стать причиной хронического воспаления дыхательных путей, что приводит к сужению их просвета, развитию бронхита, постоянному кашлю, а также снижению эффективности работы легких. Не сложно понять, что в этой ситуации качество кислородного питания мускульных тканей будет крайне слабым.

Алкоголь также тормозит рост мышц за счет подавления секреции инсулиноподобного фактора роста GF-I и гормона роста. Их уровень снижается в течение двух дней после употребления губительного напитка в среднем на 70%.

Как и употребление алкоголя, курение выматывает нервную систему, повышает раздражительность и утомляемость – все это критично вредит сну. Также никотин затормаживает действие мелатонина – гормона сна. Поэтому, имея вредные привычки, вам требуется больше времени, чтобы заснуть и полноценно выспаться, а низкое качество сна негативно влияет на восстановительные процессы в мышцах после силовых тренировок.

Еще один негативный аспект употребления алкоголя связан с тем, что возникает дефицит витамина А, С, практически всех витаминов группы В, кальция, цинка и фосфатов. А они играют

важную роль в построении мышц и синтезе эндогенных анаболических гормонов.

Большинство алкогольных напитков являются очень калорийными, но кроме этого алкоголь нарушает функцию цикла Кребса, который играет важную роль в разрушении жиров. В исследовании American Journal of Clinical Research было определено, что 24 грамма напитка любой крепости могут снизить окисление жиров до 73%. Не стоит также забывать, что причиной усиленного жиरोобразования является усиление аппетита под влиянием алкогольных напитков.

Это лишь малая часть факторов, которые показывают, что вредные привычки не совместимы со спортом и тормозят ваше развитие.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru>

Что делать если укусил клещ?

Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить, стараясь не оторвать погруженную в кожу центральную часть хоботка. Следует обратиться в медицинскую организацию (детям следует обратиться в детский травмпункт) для удаления клеща и решения вопроса о необходимости специфической профилактики. Клеща лучше сохранить живым для последующего анализа на наличие возбудителей.

Если клещ был удален самостоятельно, то снятого присосавшегося клеща следует поместить в емкость с крышкой (например, стеклянный флакончик) и создать в этой емкости повышенную влажность, поместив туда влажную ватку или свежую травинку и доставить в лабораторию. Место укуса рекомендуется обработать йодом, перекисью водорода или спирт-содержащим препаратом и тщательно вымыть руки.

Ситуация по мониторингу за заболеваниями, передающимися при укусе клещей, обращаемостью населения в медицинские организации по поводу укусов клещей, а также проведением комплекса профилактических и противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение возникновения этих заболеваний находится на контроле Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия.

Источник: <http://13.rospotrebnadzor.ru>

Министр Вероника Скворцова посетила с рабочим визитом Республику Мордовия

В рамках поездки Министр здравоохранения Российской Федерации Вероника Скворцова совместно с Главой Республики Мордовия Владимиром Дмитриевичем Волковым приняли участие в торжественной церемонии открытия промышленного производства полного цикла антибиотиков нового поколения.

Во время визита на предприятие Министр Вероника Скворцова посетила кафедру химии и технологии физиологически активных веществ, которая займется подготовкой профильных специалистов в области биосинтеза антибиотиков для фармацевтической промышленности, аналогов которой в России пока нет, а также провела встречу со студентами.

Вероника Скворцова отметила, что Мордовия демонстрирует высокие показатели по снижению смертности от сердечно-сосудистых, онкологических, инфекционных заболеваний и

заболеваний органов дыхания. По цифрам средней продолжительности жизни наша республика немного опережает другие регионы.

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Энтеровирусные инфекции – группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений

от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.

Энтеровирусные инфекции характеризуются быстрым распространением заболевания.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

Серьезный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны

ротоглотки, верхних дыхательных путей. При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения, для окружающих, и обратиться к врачу.

Учитывая возможные пути передачи, меры личной профилактики должны заключаться в соблюдении правил личной гигиены, соблюдении питьевого режима (кипяченая вода, бутилированная вода), тщательной обработки употребляемых фруктов, овощей и последующим ополаскиванием кипятком.

Следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.). Рекомендуются влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания. При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

Данная памятка для населения подготовлена Министерством здравоохранения Российской Федерации в связи с возникновением случаев заболеваний российских граждан, отдыхающих на курортах Турецкой Республики, и поступившим письмом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека о мерах в связи с ситуацией в Турции.

нетрудоспособности

Уважаемые пациенты!

С 1 июля 2017 года вы можете оформить **электронный листок нетрудоспособности**.

В соответствии со ст.1 Федерального закона от 01.05.2017 № 86-ФЗ: с 01.07.2017 года можно оформить листок нетрудоспособности в форме электронного документа.

Преимущества электронного документа:

- **существенно упростится** жизнь пациентов медицинских учреждений. Им не придется стоять в очередях или бегать по кабинетам с просьбами исправить ошибки и неточности в бумажных листках;
- **имея доступ** к информации о выданных на свое имя «больничных», пациент в любое время в личном кабинете на официальном сайте ФСС **сможет отслеживать** данные о положенных и начисленных им пособиях и проверить их правильность.

Для этого необходимо:

- при обращении к врачу дать согласие на оформление электронного листа нетрудоспособности;
- иметь при себе: паспорт, СНИЛС, медицинский полис;
- указать правильное название места работы.

Телефон горячей линии Министерства здравоохранения Республики Мордовия: 8 800 100 46 60.

Телефон горячей линии ГУ – регионального отделения Фонда социального страхования РФ по Республике Мордовия: 24-18-50, сайт: <http://r13.fss.ru>

Прививки
