КОРОНАВИРУС: БЕЗ ПАНИКИ! СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО

Данный материал подготовлен исключительно для информационных целей и не заменяет собой рекомендаций врача или какие-либо профессиональные медицинские предписания.

ПОДГОТОВИМСЯ ТЩАТЕЛЬНО, НО БЕЗ ПАНИКИ

Здесь представлены ответы на самые общие вопросы о новом коронавирусе, подготовленные на основе обсуждений с различными экспертами признанных организаций и анализа руководств CDC (Центра по контролю и профилактике заболеваемости США), ВОЗ и МЗБС (Министерства здравоохранения и благополучия семьи).

Вся информация и статистика актуальна по состоянию на 7 марта 2020 года.

Основные сведения

COVID-19 это инфекционное заболевание, что предполагает возможность его прямой либо опосредованной передачи от одного человека другому

- Поражает верхние дыхательные пути (нос, горло, воздушные пути, легкие).
- Вызвано недавно обнаруженным коронавирусом под названием "новый коронавирус", впервые выявленным в Ухане, Китай, в декабре 2019 года.

Насколько смертелен коронавирус?

Коронавирус отличает "высокий показатель инфицирования, но низкая смертность"

- Уровень смертности колеблется в диапазоне 2-3%. Это гораздо **менее высокий** уровень в сравнении с показателями смертности во время вспышек **Атипичной пневмонии (SARS) в 2003** (смертность 10%) или **ближневосточный синдром (MERS) в 2013 году** (смертность 35%).

- Риск смерти повышен исключительно среди пожилого населения (в возрасте старше 60 лет) и людей с предшествующими нарушениями здоровья.

В связи с чем такая паника?

- Причина такой паники кроется **в отсутствии подтвержденных фактов и свободном распространении слухов.**
  Самое главное, что имея дело с новым вирусом, неизвестно, как он воздействует на человека.

Я умру, если заражусь?

НЕТ

- Практически 80% людей наблюдают слабо выраженные симптомы и выздоравливают в течение 2 недель.
- Большинство симптомов можно вылечить при оказании своевременной медицинской помощи.

Общее число подтвержденных случаев	Число смертельных исходов	Количество выздоровевших	Число больных на стадии обострения, получающих медпомощь
121 061	**4 368**	**66 216**	**57 463**

Источник: Центр системных наук и инженерии им. Джона Хопкинса (Интерактивная информационная панель), по состоянию на 11 марта 2020 года.

Кто заболевает и насколько серьезно?

- Пожилые люди **в два раза** больше других подвержены заражению COVID -19 в тяжелой форме.

- Большинство состояний, вызванных коронавирусом, **как правило, отличается слабо выраженной симптоматикой, особенно среди детей и молодых людей.**

Подвержены ли дети риску заражения коронавирусной инфекцией?

Среди детей COVID-19 встречается редко и протекает в мягкой форме.

- Чуть более **2% случаев** зарегистрировано среди людей младше 18 лет.
- Из них **менее чем у 3%** заболевание перешло в тяжелую или критическое стадию.

Итак, как именно распространяется коронавирус?

Инфицированный человек может распространить инфекцию здоровому человеку

- через **глаза, нос и рот,** посредством капель, образующихся при кашле или чихании.
- при **тесном контакте** с зараженным человеком.
- при **контакте с инфицированными поверхностями**, объектами или предметами личного пользования.

Может ли новый коронавирус передаваться через пищу?

НЕТ

Подобных доказательств пока нет.

- Как показывает опыт с другими видами коронавируса, такими как ТОРС и БВРС, **люди не заражаются через пищу.**

Может ли употребление курицы или яиц вызвать коронавирус?

НЕТ

Подобных доказательств пока нет.

- Неизвестно, чтобы новый коронавирус распространялся непосредственно через мясо птицы. Однако, согласно экспертам, следует употреблять лишь те мясные продукты, которые подверглись тщательной термической обработке.

У меня коронавирус, если я кашляю или чихаю?

Подозрение на наличие коронавируса есть, только в случае если:
У вас есть симптомы (повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание) + если вы:

- Посетили страну из категории стран с коронавирусом (такие как Китай, Иран, Италию, Республику Корея и т. д.).
- Имели тесный контакт с таким человеком.
- Посещали медицинское учреждение / лаборатории, обслуживающие пациентов с коронавирусом.

Наблюдайте за вашими симптомами

Коронавирус может вызвать у вас такие симптомы, как повышение температуры, кашель, одышку. Эти симптомы могут очень напоминать простуду или грипп и проявиться в течение 2-14 дней после контакта с источником заражения. Тяжесть заболевания у разных людей может варьироваться от слабо выраженных до тяжелых симптомов.

Если у вас повышенная температура, простуда или боль в горле, не паникуйте. Тщательно позаботьтесь о себе:

Делайте паровые ингаляции 2-3 раза в день, чтобы устранить заложенность

Избегайте обезвоживания и получайте достаточный отдых*

Частое мытье рук способно снизить риск распространения вируса

Обратитесь к врачу при ухудшении состояния или если со временем вам не станет лучше

Принимайте лекарства согласно рекомендациям врача

Сравним: простуду, грипп и коронавирус

Если у вас болит горло, то вероятнее всего это простуда, нежели грипп или коронавирус.

	Простуда	Грипп	Коронавирус
Интервал между заражением вирусом и проявлением симптомов	1-3 дня	1-4 дня	2-11 дней
Симптомы начинают проявляться	Постепенно	Внезапно	Постепенно
Продолжительность симптомов	7-12 дней	3-7 дней	Слабо выраженные	2 недели Тяжелые и критические	3-6 недель
Основные симптомы			
Повышенная температура	Иногда	Типична	Типична
Насморк	Типичен	Иногда	Менее типичен
Воспаление горла	Типично	Иногда	Менее типично
Кашель	Типичен	Иногда	Типичен
Боль в теле	Редко. Если есть, то слабая	Типична	Менее типична
Затрудненное дыхание	Редко	Редко	Типично

Необходимо ли мне провериться на наличие коронавируса, если у меня высокая температура, кашель и затрудненное дыхание? И можно ли пройти тестирование на коронавирус ради собственного успокоения?

НЕТ

- Тестирование на коронавирус будет проводиться исключительно по назначению врачей, если кто-то подпадает под определение **"подозреваемый случай".**

Почему тест на коронавирус могут провести только специализированные лаборатории? Почему для теста на коронавирус нельзя взять пробу на дому?

- Потому что данный вирус чрезвычайно заразен и может быть проверен исключительно в специальных лабораториях, оборудованных для подобных инфекционных патогенов. На данный момент только **лаборатории с уровнем биобезопасности 4 (BSL4) могут работать с образцами COVID-19.**

Может ли человек, инфицированный коронавирусом, полностью выздороветь и не быть больше заразным?

ДА !

- На самом деле, около 80% людей выздоровели от данной болезни **без особого лечения.**

Можно ли вылечить коронавирус?

ДА !

- Медицинская помощь, оказываемая согласно симптомам, доказала свою высокую эффективность.
- На данный момент специальное лечение или вакцина от нового коронавируса отсутствует.

Может ли употребление чеснока предотвратить заражение коронавирусом?

- **Нет научных доказательств**, подтверждающих способность чеснока защитить от коронавируса.

Остановит ли теплая погода вспышку COVID-19?

- Согласно экспертам в этой области, теплая и жаркая погода способна уменьшить распространение COVID-19.

Как долго коронавирус сохраняется на поверхностях или предметах?

- Он сохраняется **до 8-10 часов** на пористых поверхностях (таких как, бумага, необработанная древесина, картон, губка и ткань) и немного дольше на непористых поверхностях (таких как, стекло, пластик, металл, лакированное дерево).

Какого типа маску необходимо носить для защиты от коронавируса?

- **Трёхслойные одноразовые хирургические маски** достаточны эффективны, чтобы сдерживать вирус.
- Маски типа N-95 или N-99 не обязательны.

Является ли вспышка коронавируса поводом для беспокойств в отношении домашних и других животных?

На сегодняшний день не зарегистрировано ни одного случая инфицирования домашних и других животных вирусом COVID-19.

- Тем не менее мы рекомендуем **мыть руки до и после взаимодействия со своими питомцами,** поскольку не исключено, что на их шерсть попали зараженные капли.

Главное опасение: насколько легко распространяется данный вирус?

- Вирус, вызывающий COVID-19, по всей видимости распространяется легко и непрерывно.
- Распространение вируса без распознаваемого источника заражения наблюдается только в некоторых затронутых вирусом странах, таких как Китай, Республика Корея, Иран, Италия, Гонконг, и т.д.

Правило трёх "З": всё, что нужно для победы над коронавирусом!

Направьте свои усилия на эти три осуществимые цели:

- **Защитите себя.**
- **Защитите своих близких.**
- **Защитите свое сообщество.**

Защитите себя:

- Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.
- Спиртосодержащее дезинфицирующее средство должно быть наготове в случае отсутствия мыла и воды.
- Не прикасайтесь к своим глазам, рту или носу нечистыми руками.
- Сохраняйте дистанцию не менее 1 метра от кашляющих или чихающих людей.
- Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь. Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.

Защитите своих близких:

- Не чихайте и не кашляйте в руки. Используйте ткань и выбрасывайте ее сразу, либо чихайте во внутреннюю сторону своего локтя.
- Не путешествуйте и не посещайте людные места, если вы заболели.
- Обязательно носите маску, если вы больны, а также, если вы ухаживаете за кем-то с проявленными симптомами.

Защитите свое сообщество:

- Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской помощью.
- Если у вас повышена температура, кашель или затрудненное дыхание, оставайтесь в закрытом помещении. Позвоните медицинским работникам и следуйте их рекомендациям.
- Не делитесь «всеми подряд переадресованными сообщениями». Делитесь исключительно достоверной информацией, полученной от медицинских экспертов.