



ПАМЯТКА «О ПРОФИЛАКТИКЕ, ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19»

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Это давно известная и изученная группа вирусов, однако, как и многие другие, эти вирусы достаточно быстро мутируют, изменяя некоторые свойства.

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

Коронавирус нового типа COVID-19 – респираторный вирус, передается двумя способами:

- Воздушно-капельным путем – в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного при кашле и чихании;
- Контактным путем – через прикосновение больного, а затем здорового человека к любой поверхности: дверной ручке, столешнице, поручню и т.д. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

Коронавирус нового типа COVID-19 представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме, специфические осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой острый респираторный дистресс-синдром или дыхательную недостаточность с риском смерти.

Информационная линия по вопросам профилактики и диагностики коронавируса: 8-499-251-83-00 (круглосуточно).

Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом:

- Чувство усталости, разбитости, ломоты;
- Затруднённое дыхание;
- Высокая температура;
- Сухой кашель, боль в горле, чихание.

Симптомы неспецифичны, то есть схожи со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду или грипп.

При наличии признаков ОРВИ:

- Оставайтесь дома;
- Вызовите врача;
- Следуйте назначенному лечению.

Если за последние 14 дней вы посещали страны с неблагополучной эпидемиологической ситуацией по коронавирусу (Китай, Корея, Иран, Италия, Испания и др.) – позвоните на горячую линию г. Москвы (8-495-870-45-09, ежедневно работает с 08:00 до 21:00) и строго следуйте всем указаниям. Оставайтесь дома, старайтесь ограничить внешние контакты.

Обращаем особое внимание на необходимость своевременного обращения за медицинской помощью при появлении первых симптомов респираторных заболеваний.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- Выезжали ли вы в последние две-три недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы, страны южной Европы, такие как Италия, Испания)?
- Были ли вы в контакте с кем-то, кто посещал эти зоны?

Если да, отнеситесь максимально внимательно к вашим симптомам, ни в коем случае не пытайтесь переносить заболевание на ногах, старайтесь не посещать места скопления людей.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

Да, можно, но специфического противовирусного препарата от нового коронавируса не существует – так же, как от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции – вирусная пневмония. Ее нельзя лечить антибиотиками, лечение направлено на поддержание функции лёгких.

Кто в группе риска?

Заразиться вирусом может каждый, в том числе и ребенок. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что возраст 60 самых последних случаев составляет от 15 до 88 лет. Как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, в зоне риска по развитию осложнений оказываются дети до 3 лет, взрослые старше 60 лет, люди с ослабленным иммунитетом, страдающие от хронической обструктивной болезни легких.

Есть ли вакцина для нового коронавируса?

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора уже начаты её разработки.

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.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется двумя путями:

- воздушно-капельным – когда на слизистую здорового человека попадают капли от чихания и кашля заболевшего,
- контактным – через рукопожатие, прикосновение к дверной ручке или любой другой загрязненной поверхности.

Люди заражаются, когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, текущая вспышка коронавируса 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?

1. Самое главное: поддерживайте чистоту рук и поверхностей.

- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство;
- Всегда мойте руки перед едой;
- Носите с собой влажные салфетки и дезинфицирующие средства.

2. Избегайте контактов с возможным источником заражения.

- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час);
- На работе протирайте или обрабатывайте специальными салфетками поверхности, к которым часто прикасаетесь: клавиатуру, мышь, поверхность стола, пульты, дверные ручки и т.д.;
- В людных местах, аэропортах, метро и других системах общественного транспорта – максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица;
- 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, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

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

4. Ношение одноразовой маски не защитит вас от заражения, но может предотвратить заражение вами других, если вы уже являетесь носителем вируса.

Что можно сделать дома?

- Расскажите детям о профилактике коронавируса. Объясните, 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.

Как проводится диагностика коронавируса?

Научными организациями Роспотребнадзора менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов нового коронавируса разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека. Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества:

- Высокая чувствительность: с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов.
- Удобный метод сбора материала: для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.
- Оперативность: результат анализа можно получить уже через 2-4 часа.

Рекомендации Роспотребнадзора РФ по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19 (далее – коронавирус):

- Носите медицинские маски — 2019-NCOV передается воздушно-капельным путем через слизистые выделения. Заразиться коронавирусом можно при контакте с больным человеком. Частицы вируса проникают в организм через дыхательные пути человека: нос и рот;
- Мойте руки каждый раз после прикосновения к общественным предметам: дверным ручкам, перилам, выключателям электричества, банкоматам и др. Ученые подтвердили факт, что коронавирус может жить на поверхностях предметов до 9 суток и легко можно заразиться COVID-19 после контакта с перечисленными объектами. Соблюдайте инструкцию мытья рук и выполняйте все процедуры дезинфекции. Если нет возможности, воспользуйтесь влажными салфетками, антисептиками или спиртом. Не забудьте протереть после этого руки сухим полотенцем. Влага является благоприятной средой для размножения болезнетворных бактерий и микробов;
- Не прикасайтесь к лицу нечистыми руками — коронавирус проникает в организм через слизистые участки (нос, полость рта, глаза), поэтому воздержитесь, пока не помоете руки с дезинфицирующим мылом;
- Не посещайте общественные места (метро, подземные и надземные переходы, торговые центры, рынки, парки, спортивные залы, кинотеатры) в час пик. Избегайте большого скопления людей;
- Избегайте любых контактов с потенциально зараженными людьми и пребывание с ними в одной комнате. Симптомы коронавируса схожи с ОРВИ и Гриппом. Если у человека наблюдаются признаки простуды (кашель, усталость, выделения слизи из носа, чиханье), то сторонитесь близкого контакта с зараженным и соблюдайте безопасную дистанцию как минимум 2 метра;
- Откажитесь от рукопожатий и объятий при приветствии с друзьями, близкими и родными. Инфекция SARS-COV-2 может передаваться через одежду и телесные контакты;
- Протирайте антибактериальными средствами гаджеты, бытовую технику и все поверхности, к которым вы прикасаетесь. Это, в частности, предметы обихода: телефон, планшет, дверь холодильника, рабочий стол, ручки кресла, ноутбук, клавиатура, музыкальные инструменты, пульт от телевизора и др.;
- Используйте только индивидуальные предметы гигиены (зубные щетки, полотенца, расчески) — это поможет ограничить распространение коронавируса между членами семьи.

Следуя вышеперечисленным указаниям Роспотребнадзора по профилактике коронавируса, Вы обезопасите свое здоровье от заражения пандемией 2019-NCOV. Важно помнить, что если все будут соблюдать меры безопасности, то инфекция COVID-19 прекратит свое распространение по стране. Если Вы подозреваете, что были в контакте с зараженным человеком и у Вас начали проявляться первые симптомы коронавируса, то обращайтесь в единую горячую линию Роспотребнадзора по вопросам коронавируса: **8-800-2000-112**. Вам оправят врача на дом и проведут надлежащее обследование. Следуйте режиму изоляции и ограничьте контакты с другими людьми.