



Одной из самых актуальных и животрепещущих тем последних месяцев является распространение в мире нового вируса: в декабре 2019 года в китайском городе Ухань была зафиксирована вспышка пневмонии, а чуть позже выяснилось, что вызывает ее ранее неизвестный вид коронавируса – бета-коронавирус COVID-19.

Неудивительно, что появление нового заболевания привлекает внимание большинства СМИ, однако, как часто бывает в подобных случаях, в различных источниках можно наткнуться не только на достоверную информацию, но и на множество мифов и легенд. Попробуем разобраться, откуда взялся этот новый вирус, насколько он опасен и какие способы профилактики наиболее эффективны.

Что такое коронавирус?

Коронавирусы были впервые открыты в 1960-х годах, и получили свое название благодаря ворсинкам на оболочке, напоминающим солнечную «корону» во время затмения. Некоторые разновидности подобных вирусов являются распространенной причиной сезонных респираторных инфекций, известных нам как обычные ОРВИ, а некоторые приводят к более серьезным заболеваниям наподобие тяжелого острого респираторного синдрома или «атипичной пневмонии». Всего открыто более 30 видов коронавирусов, и их список постоянно пополняется.

Как передается коронавирус 2019-nCoV?

Поначалу считалось, что новый коронавирус (COVID-19) передается только от животных к человеку. В результате исследований, проведенных учеными из Китая и других стран, выяснилось, что источником вируса стали летучие мыши. Предполагается, что данный штамм передался от летучих мышей змеям, которые, в свою очередь, продаются в Китае в качестве экзотической пищи. Согласно другой версии, надежных доказательств тому, что змеи могут заразиться коронавирусом и быть носителем, нет, а источник – все же летучие мыши, которые в Поднебесной тоже считаются деликатесом.



Уже известно, что вирус передается также и от человека к человеку воздушно-капельным путем, но, к счастью, новый коронавирус распространяется не очень хорошо: число зараженных говорит о том, что это не самое тяжелое заболевание.

По данным отечественного Роспотребнадзора, опасность вируса также оценивается как минимальная: жертвы вируса – пожилые люди с сопутствующими хроническими заболеваниями, а молодые люди, столкнувшиеся с COVID-19, переносят вирус без осложнений и тяжелых последствий.



Коронавирус

Ситуация в мире и России

По информации Всемирной организации здравоохранения в последнее время зарегистрирован резкий рост числа заболевших новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) в Италии, Республике Корея и Иране.

В Республике Корея зарегистрировано 977 случаев заболевания COVID-19, из них 11 с летальным исходом. Количество заболевших в Иране достигло 95 человек, из них 15 умерло. В Италии число заболевших COVID-19 составляет 283 человека, зафиксировано 7 летальных исходов заболевания.

Всемирная организация здравоохранения предупреждает о наличии риска инфицирования и заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) при посещении данных стран.

В связи с изложенным Роспотребнадзор **не рекомендует** посещение указанных стран до стабилизации эпидемиологической обстановки по коронавирусной инфекции (COVID-19).

В настоящее время обращается особое внимание на проведение дезинфекционных мер в транспортных узлах и на транспортных средствах, специальных режимов по обработке помещений, столовой посуды и инвентаря во всех предприятиях общественного питания, о чем подготовлены и направлены соответствующие рекомендации в Минтранса России и в адрес органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

В целях оперативного реагирования при сборе эпидемиологического анамнеза у лиц с подозрением на новую коронавирусную инфекцию, в Едином консультативном центре Роспотребнадзора организована работа русско-китайских переводчиков.

8 800 555 49 43

Симптомы и лечение «китайского» коронавируса

Как и все инфекции, вызванные коронавирусами, новый вид заболевания может протекать в легкой незаметной форме, но чаще всего проявляется следующими симптомами:



- высокая температура тела,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,
- кашель,
- затрудненное дыхание,
- боли в мышцах,
- Конъюнктивит

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Поскольку генетическая структура вируса уже известна, ученые из разных стран работают над созданием экспресс-тестов, способных быстро выявить заболевание. Ожидается, что подобная диагностика поможет определять наличие коронавируса примерно за 15 минут. Также в Китае и США уже разрабатывают вакцину против коронавируса (COVID-19), однако это не быстрый процесс, он может занять от нескольких месяцев до года.

Пока что лечение нового заболевания заключается в общей поддержке организма и терапии, направленной на конкретные проявления: лихорадку и повышенную температуру, кашель, пневмонию, и так далее.

Коронавирус

Рекомендации выезжающим за границу по профилактике новой коронавирусной инфекции

В целях профилактики случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом, российским туристам, выезжающим за границу, необходимо:

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей, перед приемом пищи и после него;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания за границей, особенно в регионах выявления вируса

ПРАВИЛО 1. **ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Гигиена рук – важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Регулярная обработка поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. **СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать дистанцию не менее 1 метра от больных.
- Старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются также этими путями, через контакт со слизистыми оболочками.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
- Избегайте излишних поездок и посещения многолюдных мест – так можно уменьшить риск заболевания.



Коронавирус

Памятка для тех, кто путешествует и выезжает в командировки

ПРАВИЛО 3. **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим, включающий полноценный сон, физическую активность и потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

ПРАВИЛО 4. **ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, ограничивающих распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, в поездках на общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем.

Коронавирус

Памятка для тех, кто путешествует и выезжает в командировки

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или рассчитанными на многократное применение. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Их стоимость различается в зависимости от конструкции и разновидности пропитки материала. Однако нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете спровоцировать повторное инфицирование. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – не принципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно носить маску правильно:



- маска должна быть тщательно закреплена, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или со спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую; не используйте одноразовую маску повторно;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Рекомендации для тех, кто путешествует и выезжает в командировки

При уходе за больным или после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять и выбросить, после чего необходимо тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в местах массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
Следуйте предписаниям медиков, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Своевременно начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от больного.
- Сведите к минимуму контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

