

## "Коронавирусная инфекция"

В Китайском Народном Республике в конце 2019 года произошла вспышка новой коронавирусной инфекции. Эпицентром был город Ухань.

**Коронавирусы** - это большое семейство РНК-содержащих вирусов.

Вирус отнесен ко II группе патогенности (опасности). Летучие мыши -природный очаг этой инфекции.

COVID-19 – это инфекционное заболевание с поражением верхних и нижних дыхательных путей (трахея, бронхи, легкие). Основным источником инфекции - больной человек.

Пути передачи инфекции:

- воздушно-капельный,
- воздушно-пылевой
- контактный.

Факторы передачи:

- воздух,
- пищевые продукты
- предметы обихода.

Новый коронавирус передается главным образом воздушно-капельным путем при кашле, чихании и разговоре на близком (менее 2 метров) расстоянии.

Контактный путь передачи осуществляется во время рукопожатий, а также через загрязнённые поверхности и предметы, например, дверную ручку. Известно, что при комнатной температуре вирус способен сохранять жизнеспособность на различных объектах окружающей среды в течение 3 суток.

Инфицированный человек может передать 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.

Заразиться вирусом могут люди всех возрастов.

Клинические варианты и проявления COVID-19:

- Острая респираторная вирусная инфекция легкого течения.
- Пневмония без дыхательной недостаточности.
- Пневмония с ОДН.
- ОРДС.
- Сепсис.
- Септический (инфекционно-токсический) шок.

Различают легкие, средние и тяжелые формы COVID-19.

Наиболее тяжелые формы развивались у пациентов пожилого возраста (60 и более лет).

У больных в таком возрасте отмечены частые сопутствующие заболевания:

- сахарный диабет (20%),
- артериальная гипертензия (15%)
- другие сердечно - сосудистые заболевания (15%).

Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток.

Для COVID-19 характерно наличие клинических симптомов острой респираторной вирусной инфекции:

- повышение температуры тела;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- одышка, наиболее тяжелая одышка развивается к 6-8-му дню от момента инфицирования.

Также могут отмечаться боль в горле, насморк, снижение обоняния и вкуса, признаки конъюнктивита. У 80% пациентов заболевание протекает в легкой форме: температура тела ниже 38,5 °С, кашель, слабость, боли в горле. Изменение обоняния на ранней стадии заболевания может свидетельствовать как о поражении ЦНС, так и об отеке слизистой оболочки носоглотки. В ранние сроки заболевания может отмечаться рвота, диарея. Наиболее частым проявлением является двусторонняя вирусная пневмония, осложненная ОРДС (острый респираторный дресс-синдром- тяжёлая форма дыхательной недостаточности) или отеком легких.

**Заподозрить наличие коронавируса можно только в случае:**

- если у вас есть симптомы (повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание)
- если вы посетили страну, район, город, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом;
- имели тесный контакт с человеком, посетившим страны, районы, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом;
- посещали медицинское учреждение или лаборатории, обслуживающие пациентов с коронавирусом.

Прибывшим из этих стран необходимо соблюдать ряд требований: позвонить на горячую линию своего региона, сообщить о своем прибытии, оставить свои контакты и перейти в режим самоизоляции на 14 дней, то есть не выходить из дома.

## Неспецифическая профилактика

### Мероприятия, направленные на защиту себя:

- Соблюдайте правила личной гигиены: регулярно мойте руки с мылом.. Используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства(растворы, гели, салфетки).
- Не прикасайтесь к своим глазам, рту или носу грязными руками.
- Сохраняйте дистанцию не менее 1 метра от кашляющих или чихающих людей.
- Часто проветривайте помещения.
- Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь.
- Сократите посещения общественных и людных мест.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Носите маски в общественных местах или медицинский респиратор, класс защиты FFP1, FFP2. FFP3 (на 95-98% защита от вирусов).
- Орошайте горло, нос изотоническим раствором натрия хлорида (можно использовать АКВАЛОР для горла, АКВАЛОР нос норм, РИНОСТОП АКВА норм, для глаз окомистин)

### Мероприятия, направленный на защиту своих близких:

- Не чихайте и не кашляйте в ладони, используйте одноразовые салфетки когда вы чихаете и выбрасывайте их сразу, либо чихайте во внутреннюю сторону своего локтя.
- Обязательно носите маску (со сменой каждые 2 часа) или медицинский респиратор, если вы больны, а также если вы ухаживаете за кем-то с проявленными симптомами.

### Мероприятия, направленный на защиту окружающих:

- Не путешествуйте и не посещайте людные места, если вы заболели.
- На работе регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (мобильные устройства, клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульта, выключатели и дверные ручки).
- Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской помощью.
- Если у вас повышена температура, кашель или затрудненное дыхание, оставайтесь дома, вызовите врача или скорую помощь.
- Одевайте маску перед входом в медицинское учреждение, общественный транспорт и др. места общественного пользования и находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

### Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/ коронавирусной инфекцией?

- Лица с подозрением или известной инфекцией должны, по возможности, держаться подальше от других членов семьи в хорошо проветриваемой комнате, если это невозможно, держаться на расстоянии не менее 1 метра от больного и спите в другой кровати.
- Тот, кто заботится о нем, должен иметь хороший иммунитет и быть здоровым – наличие болезней увеличивает риск заражения коронавирусом.
- Те, кто помогают пациенту, должны носить хирургическую маску, когда они находятся в одной комнате, со сменой через 2 часа.
- Когда больной кашляет или чихает, он должен использовать одноразовые салфетки, а затем мыть руки. Если одноразовых салфеток нет, можно использовать ткань, промытую водой с мылом или обычным моющим средством.
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.
- Руки следует тщательно мыть водой с мылом или водно-спиртовым раствором после каждого контакта с пациентом или с его окружением, до и после приготовления пищи, перед едой и так далее.
- Руки сушите с использованием одноразовых бумажных полотенец.
- Избегайте прямого контакта с жидкостями из организма, особенно с оральным или респираторным секретом. Используйте одноразовые перчатки.
- В комнате больного нужно поставить контейнер с педалью, чтобы не трогать его руками. Туда стоит выбрасывать перчатки, носовые платки, маски и так далее. Если вы сортируете мусор, то на момент лечения нужно прекратить это, чтобы избежать накопления потенциально опасных материалов.
- Грязное белье собирайте в перчатках, чтобы не было прямого контакта с кожей и одеждой. Используйте маску при смене постельного белья пациента.
- Больному выделите отдельную посуду, столовые принадлежности, полотенца, постельное белье, одеяло, подушку.
- Ежедневно дезинфицируйте поверхности – тумбочки, мебель в спальне больного, туалет, поверхности ванной комнаты. Для этого используйте бытовое дезинфицирующее средства, оденьте маску, перчатки.
- Стирайте одежду, простыни, полотенца и т. д. больного в стиральной машине при 60-90°C.