

КОРОНАВИРУС: БЕЗ ПАНИКИ! СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО



СТОП  **КОРОНАВИРУС.РФ**

Данный материал подготовлен исключительно в информационных целях и не заменяет собой рекомендации врача или какие-либо профессиональные медицинские предписания.

ПОДГОТОВИМСЯ ТЩАТЕЛЬНО, НО БЕЗ ПАНИКИ

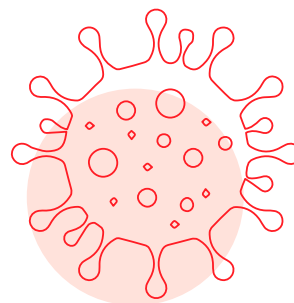


Здесь представлены ответы на общие вопросы о новом коронавирусе, подготовленные на основе обсуждений с экспертами признанных организаций и анализа руководств CDC (Центра по контролю и профилактике заболеваемости США), ВОЗ.

Основные сведения



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



- Поражает верхние и нижние дыхательные пути (трахею, бронхи, легкие). Вызывается коронавирусом SARS-CoV-2, впервые выявленным в Ухане, Китай, в декабре 2019 года.

Насколько смертелен коронавирус?



Коронавирус отличается
«высоким показателем
инфицирования, но низким
уровнем смертности»

- Уровень смертности колеблется в диапазоне 2-3%. Это намного ниже по сравнению с показателями смертности во время вспышек **атипичной пневмонии (SARS) в 2003 году** (смертность 10%) или **ближневосточного респираторного синдрома (MERS) в 2013 году** (смертность 35%).
- Риск смерти повышен исключительно среди пожилого населения (в возрасте старше 60 лет) и людей с сопутствующими хроническими заболеваниями.

В связи с чем такая паника?



Причина паники кроется **в отсутствии подтвержденных фактов и распространении слухов.**

Самое главное: когда мы имеем дело с новым вирусом, точно неизвестно, как он воздействует на человека.

Я умру, если заражусь?



НЕТ!

- Практически у 80% людей наблюдаются слабо выраженные симптомы, они выздоравливают в течение 2 недель.
- Большинство пациентов можно вылечить при оказании своевременной медицинской помощи.

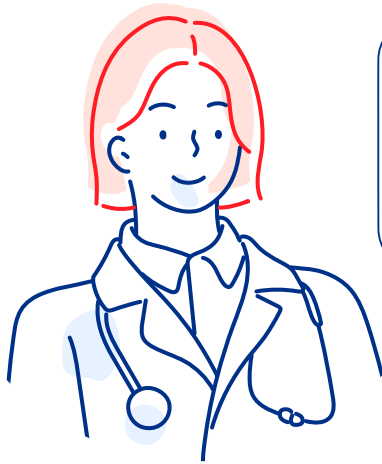
| общее число подтвержденных случаев | число смертельных исходов | количество выздоровевших |
|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 422733 | 18799 | 109145 |

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 легкой 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 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.

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 COVID-19?



НЕТ!

Подобных доказательств
пока нет

- Не установлено, 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?

Заподозрить наличие коронавируса можно только в случае, если:

у вас есть симптомы (повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание) + если вы:

- Посетили страны, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом.
- Имели тесный контакт с человеком, посетившим страны, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом.
- Посещали медицинское учреждение или лаборатории, обслуживающие пациентов с коронавирусом.



Наблюдайте за вашими симптомами

- **Коронавирус может вызвать у вас такие симптомы,** как повышение температуры, кашель, одышка. 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 следите, чтобы отдых был полноценным



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



Принимайте лекарства согласно рекомендациям врача



Частое мытье рук способно снизить риск распространения вируса

Сравним: простуду, грипп и коронавируc

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

| | ПРОСТУДА | ГРИПП | КОРОНАВИРУС |
|---|-----------------------------|----------|---|
| Интервал между заражением вирусом и проявлением симптомов | 1-3 дня | 1-4 дня | 2-14 дней |
| Симптомы начинают проявляться | Постепенно | Внезапно | Постепенно |
| Продолжительность симптомов | 7-12 дней | 3-7 дней | Слабовыраженные -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?**



НЕТ!

**Подобных доказательств
пока нет**

- Тестирование на коронавирус будет проводиться исключительно по назначению врачей, если кто-то подпадает под определение «подозрительный случай».

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

- Пробу на дому взять можно, но сам тест может быть проведен исключительно в специальных лабораториях, оборудованных для подобных инфекционных патогенов.

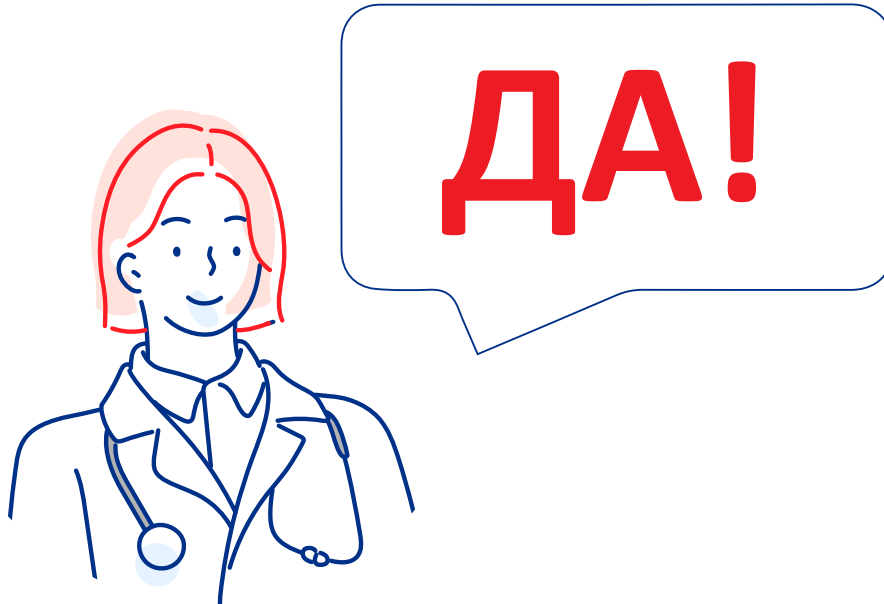


Может ли человек, инфицированный коронавирусом, полностью выздороветь и не быть больше заразным?



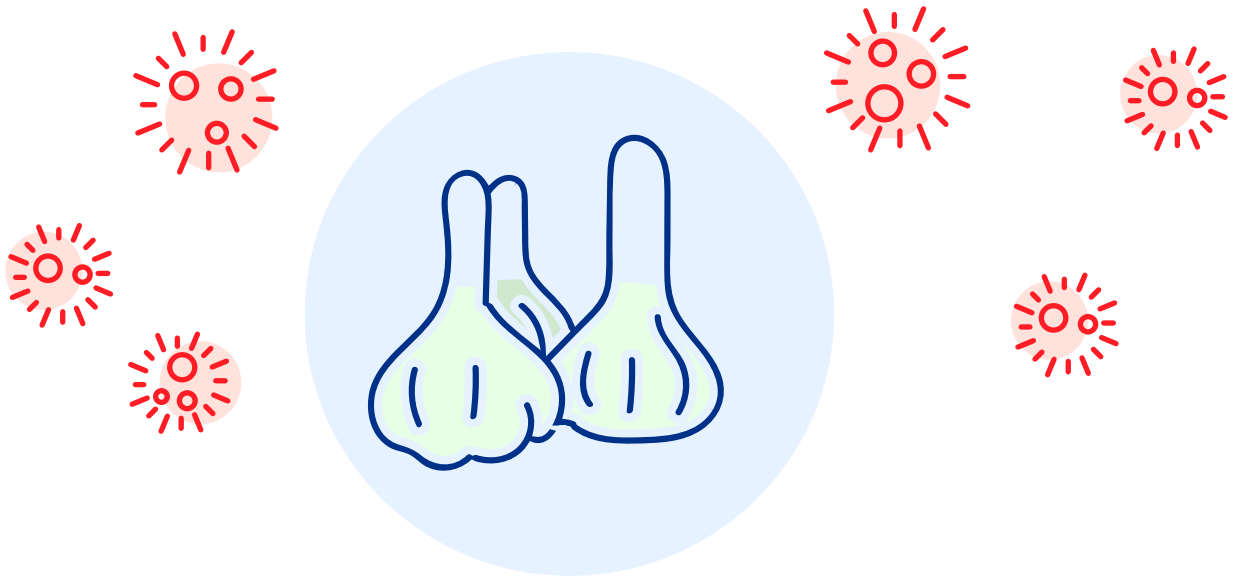
- На самом деле, около 80% людей выздоровели от этой болезни без специального лечения.

Можно ли вылечить коронавирус?



- Симптоматическое лечение доказало свою высокую эффективность. Специализированные противовирусные препараты и вакцины от нового коронавируса активно разрабатываются.

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 – вирусологам и инфекционистам – 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?



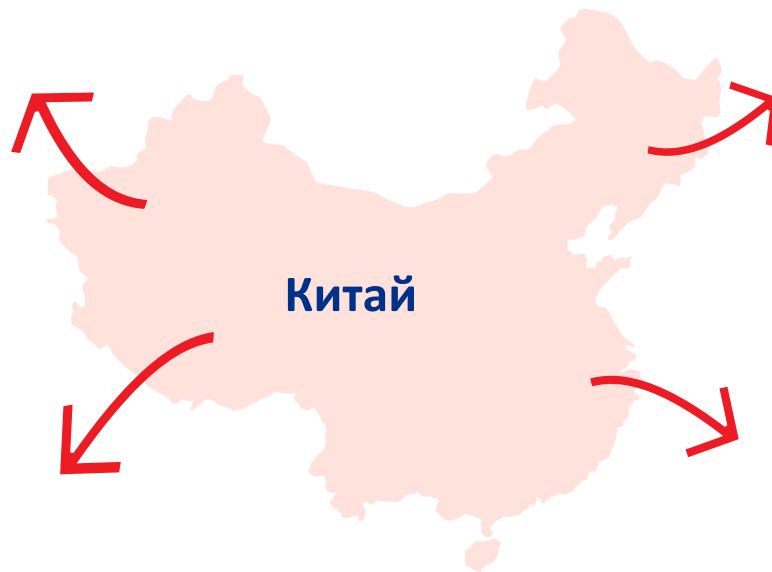
- Трёхслойные одноразовые хирургические маски достаточно эффективны, чтобы сдерживать вирус.
- Маски типа N-95 или N-99 необязательны.

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



- На сегодняшний день не зарегистрировано ни одного случая инфицирования домашних и других животных вирусом SARS-CoV-2.
- 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?



- Основные распространители вируса – люди, путешествующие из одной страны в другую.

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



Направьте свои усилия
на эти три осуществимые
цели:

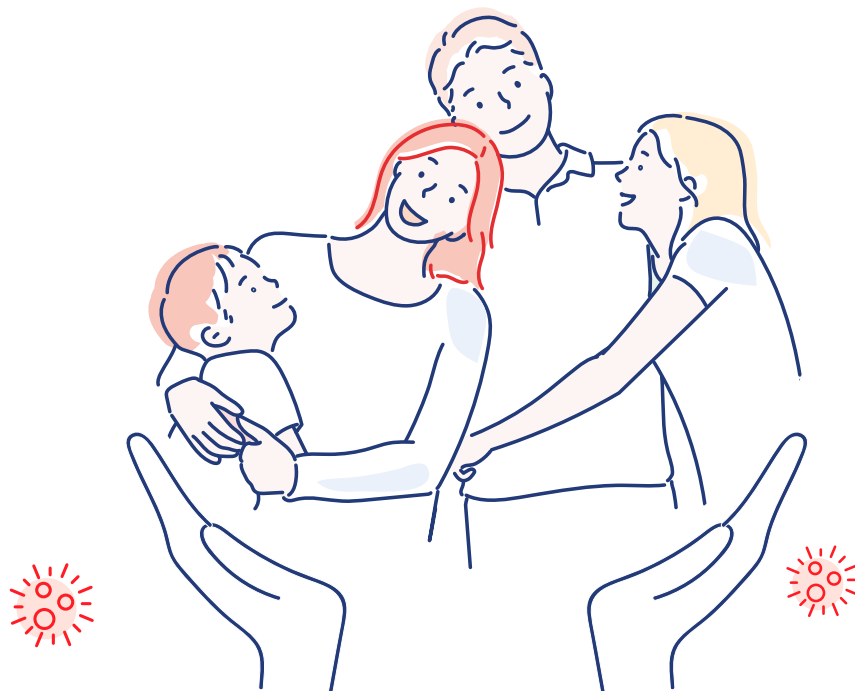
- Защитите себя
- Защитите своих близких
- Защитите свое сообщество

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 грязными 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 ладони. Используйте бумажные платки и выбрасывайте их 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.

**За дополнительной
информацией обращайтесь
на единую горячую линию
8 800 2000 112 и сайт
стопкоронавирус.рф**

- При выявлении таких симптомов, как головная боль, сухой кашель, повышенная температура, одышка, боль в груди, просим незамедлительно вызвать врача на дом.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ