

КОРОНАВИРУС: БЕЗ ПАНИКИ! СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО



СТ  **ПКОРОНАВИРУС.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



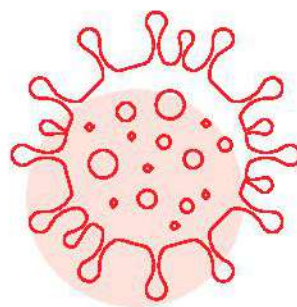
Здесь представлены ответы на общие вопросы о новом коронавирусе, подготовленные на основе обсуждений с экспертами признанных организаций и анализа руководств CDC (Центра по контролю и профилактике заболеваемости США), ВОЗ.

Вся информация и статистика актуальны по состоянию на 25.03.2020.

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

Источник: Центр системных наук и инженерии им. Джонса Хопкинса (Интерактивная информационная панель), по состоянию на 25.03.2020.

Кто болеет 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;

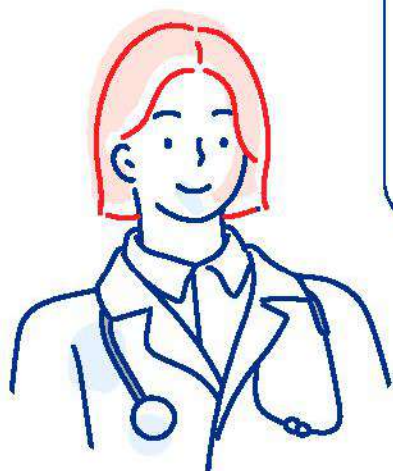


при тесном контакте с зараженным человеком;



при контакте с инфицированными поверхностями, объектами или предметами личного пользования.

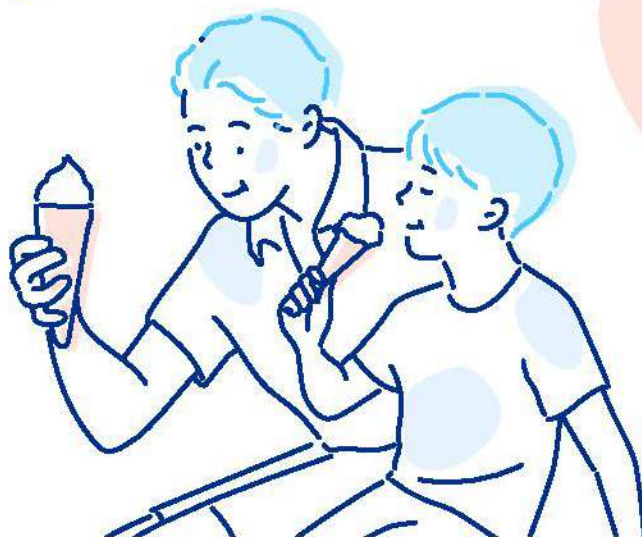
Может ли новый коронавирус передаваться через пищу?



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



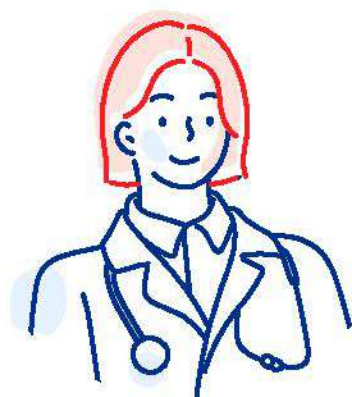
Частое мытье рук способно снизить риск распространения вируса

Сравним: простуду, грипп и 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	2-14 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.

