

Що таке коронавірус (COVID-19): симптоми, шляхи передачі, профілактика.

Що таке новий коронавірус?

Коронавіруси - це велика родина вірусів, які викликають захворювання, починаючи від звичайної застуди до більш важких захворювань. Новий коронавірус - це новий штам, раніше не ідентифікований у людей. **COVID-19** - це інфекційне захворювання, спричинене останнім виявленим коронавірусом (SARS-CoV-2).

Як поширюється вірус?

Люди можуть заразитися COVID-19 від інших людей, які мають вірус, вдихаючи дрібні крапельки рідин від людей із COVID-19, які кашляють або чхають, або через дотик до забруднених поверхонь.

Які симптоми?

Багато людей, які заражаються, відчувають легкі симптоми і одужують, але деякі люди можуть переносити хворобу досить тяжко. Симптоми включають поєднання:

- **Лихоманка - Кашель - Утруднене дихання - Біль у м'язах - Втома**

Як можна підготуватися якщо у Вас, чи Ваших пацієнтів імунокомпрометований стан?

- Навчайте себе, дізнавайтесь актуальну інформацію по COVID-19 із **надійних джерел**.
- Поповніть запас ліків, що відпускаються за рецептом, або подумайте про онлайн замовлення ваших ліків.
- Продовжуйте практикувати конкретні профілактичні заходи, як прописані вашим лікарем у зв'язку з вашим постійним лікуванням.
- Майте безрецептурні ліки та медичні засоби (наприклад, термометр) для лікування високої температури.
- Наскільки це можливо, підтримуйте фізичну активність, щоб забезпечити гарний фізичний стан.
- Майте достатню кількість продуктів та предметів домашнього вжитку, приблизно на 2-4 тижні. Готуйтеся поступово і уникайте панічної закупки.
- Активуйте свою соціальну мережу. Заздалегідь зв'яжіться з сім'єю, друзями, сусідами чи медичними працівниками вашої громади та складіть спільні плани, що робити, коли COVID-19 поширюється у вашій громаді чи якщо ви захворіли.
- Дотримуйтеся інструкцій національних органів про те, як підготуватися до надзвичайних ситуацій.
- Продовжуйте практикувати загальну гігієну.

Що робити, якщо Ви захворіли?

Якщо Ви захворіли і виявили у себе симптоми кашлю, лихоманки та утрудненого дихання:

1. Залишайтеся вдома та телефонуйте **до місцевих служб охорони здоров'я за порадою.**
2. Не забудьте уточнити, який у Вас імунокомпромісний стан.

Що таке новий коронавірус?

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до важкого гострого респіраторного синдрому.

Новий коронавірус - це передусім зоонозна інфекція. Тобто вона може передаватися від тварини до людини. Зазвичай, такі віруси не несуть загрози для людей. Проте коронавіруси можуть швидко мутувати та ставати небезпечними. Так, наприклад, вірус SARS-CoV у 2002-2003 роках викликав спалахи гострого респіраторного синдрому, а вірус MERS-CoV у 2012 році спричиняв близькосхідний респіраторний синдром.

Вірус 2019-nCoV вперше зафіксували в китайському місті Ухань у грудні 2019 року.

Тоді більшість людей, уражених новим вірусом, були пов'язані з ринком в м. Ухань. На цьому ринку продають продукти, тварин тощо. Проте на сьогодні вірус передається повітряно-крапельним шляхом від людини до людини.

Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Більшість людей, які померли внаслідок зараження вірусом, мали проблеми зі здоров'ям. Серед померлих багато людей літнього віку з хронічними захворюваннями.

Основне занепокоєння викликає діапазон вираженості симптомів: деякі люди мають легкі симптоми, інші — тяжко хворіють. Це ускладнює встановлення справжньої кількості заражених та швидкості передачі вірусу від людини до людини.

Найпоширеніші симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт. Інкубаційний період триває від 2 днів до 2 тижнів.

Хто має вищий ризик отримання важкої форми захворювання?

Хоча вірус ще не до кінця вивчений, але на сьогодні відомо, що люди похилого віку із хронічними захворюваннями більш схильні до ризику розвитку важких захворювань.

Як довго вірус живе на поверхнях?

За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом декількох годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможлививши зараження людей.

Як захиститись від нового коронавірусу?

Паніка у медіа та соціальних мережах створили підґрунтя для маніпуляцій та поширення фейків. Багато компаній пропонують товари, медичні препарати, БАДи чи навіть вакцини, що мають вас захистити від нового вірусу. **Проте наразі специфічного лікування та вакцини від уханського коронавірусу не існує.** Не захищають від коронавірусу 2019-nCoV:

- Захисні маски. Маски варто одягати людям, що вже захворіли, для зниження ризику зараження інших в закритих приміщеннях. На вулиці маски неефективні. Також маски вдягають лікарі під час операцій.
- БАДи та гомеопатія. Ефективність цих препаратів не доведена, тому вони не здатні захистити від нового коронавірусу.
- Імуномодулятори. Такі лікарські засоби може призначити лише лікар.
- Цибуля, часник, алкоголь та інші засоби “народної медицини”. Не має жодного наукового обґрунтування ефективності цих засобів. Алкоголь навпаки пригнічує імунну систему і послаблює організм, ускладнюючи процес боротьби з вірусом.

Щоб зробити себе менш вразливим до вірусів завжди дотримуйтесь рекомендацій:

- мийте руки;
- уникайте близьких контактів з хворими;
- збалансовано харчуйтеся;
- пийте достатньо рідини;
- провітрюйте та зволожуйте приміщення;
- ведіть здоровий спосіб життя;
- подбайте про достатню кількість сну;
- не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження.

Де можна знайти актуальну та достовірну інформацію про новий коронавірус?

Для отримання достовірної інформації радимо обирати лише офіційні джерела. Актуальна інформація про поширення коронавірус 2019-nCoV у світі, поради та профілактичні заходи:

- [Рекомендації ВООЗ для громадськості та професійної спільноти](#)
- [Сторінка Центру громадського здоров'я України](#)
- [Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України](#)
- [Офіційний сайт посольства України в Китайській Народній Республіці та в Монголії](#)

Рекомендації:

1. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом:

- тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
 - антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
 - тривалість обробки — близько 30 с;
 - особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
 - контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

2. Уникайте скупчення людей.

3. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

4. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

5. Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінюйте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінюйте маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

На об'єктах харчування :

- По термообробці необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог до приготування страв.
- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
- видалення залишків їжі.
- миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами.
- миття з додаванням дез. розчину у другій ємності (ванні).
- ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів - це також в окремій ємності
- просушування на спеціальних полицях

