

# 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

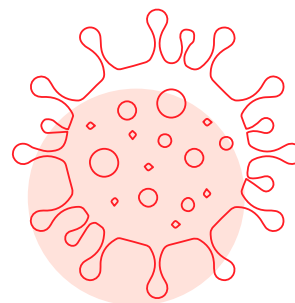


Здесь представлены ответы на общие вопросы о новом коронавирусе, подготовленные на основе обсуждений с экспертами признанных организаций и анализа руководств CDC (Центра по контролю и профилактике заболеваемости США), ВОЗ.

# 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 |
|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <b>422733</b>                      | <b>18799</b>              | <b>109145</b>            |

# 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 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<br>Тяжелые и критические-<br>3-6 недель |
| <b>Основные симптомы</b>                                  |                             |          |   |
| 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?



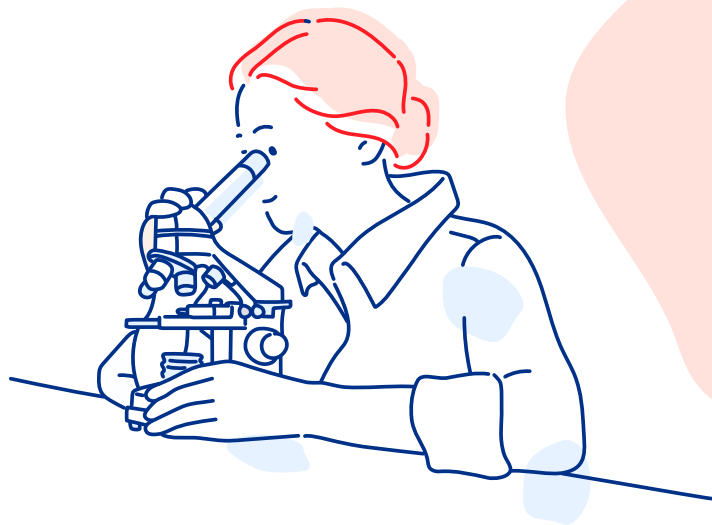
**НЕТ!**

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.





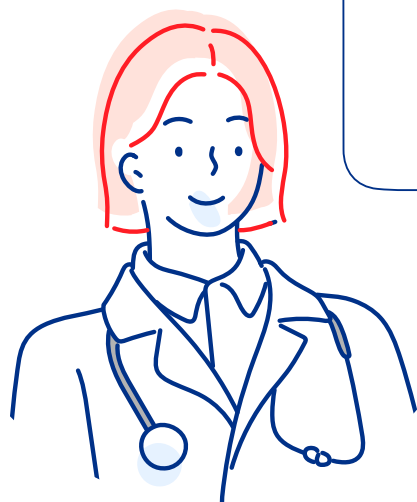
# Может ли человек, инфицированный коронавирусом, полностью выздороветь и не быть больше заразным?



**ДА!**

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

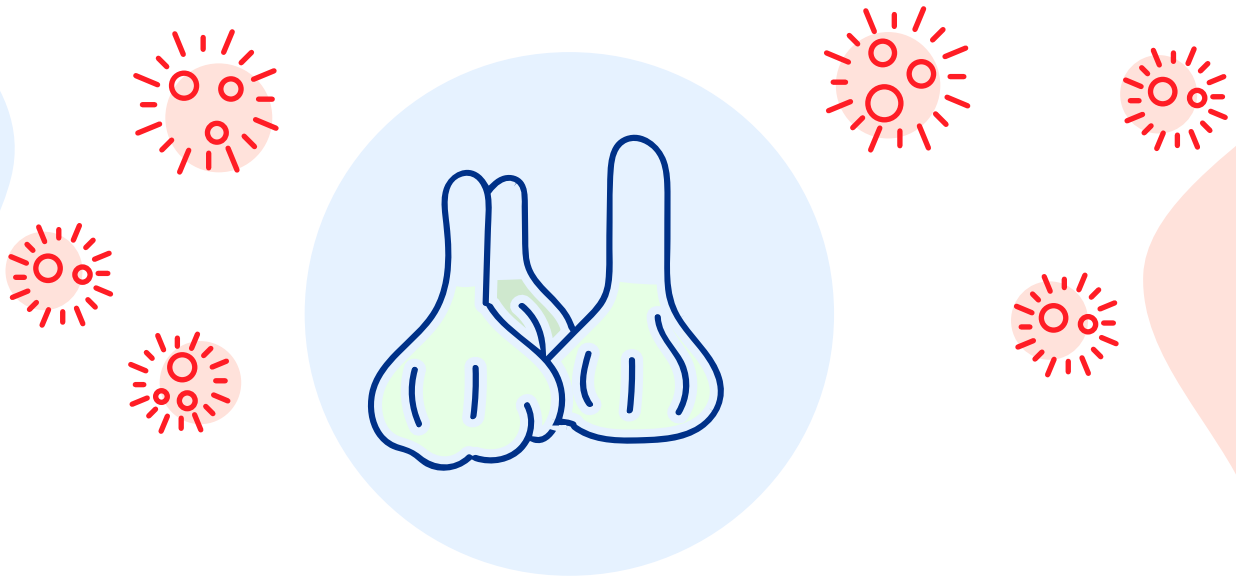
# Можно ли вылечить коронавирус?



**ДА!**

- 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?



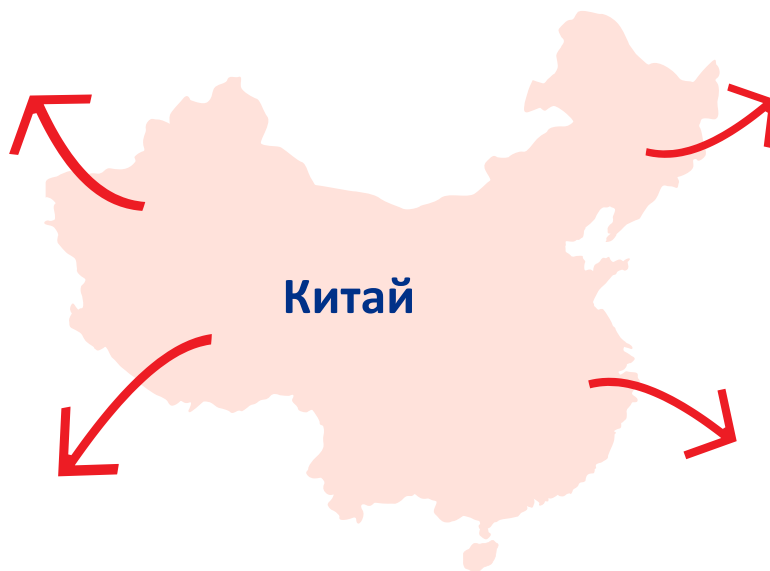
- Трёхслойные одноразовые хирургические маски достаточно эффективны, чтобы сдерживать вирус.
- Маски типа N-95 или N-99 необязательны.

# 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:

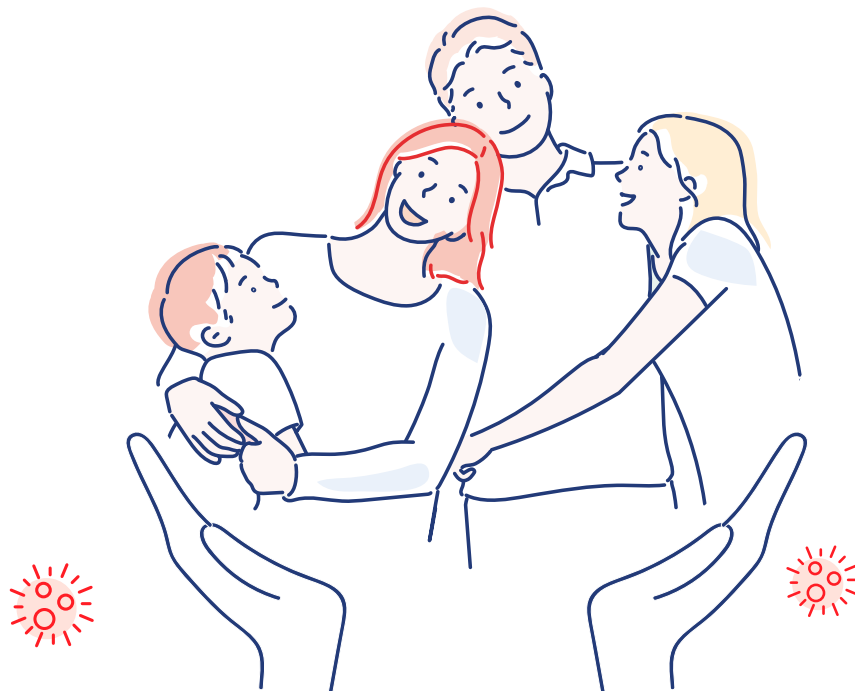
- Защитите себя
- Защитите своих близких
- Защитите свое сообщество

# 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**