



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

КОРОНАВИРУС: БЕЗ ПАНИКИ!

СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО



Данный материал подготовлен исключительно в информационных целях и не заменяет консультацию врача и профессиональные медицинские предписания

ПОДГОТОВИМСЯ ТЩАТЕЛЬНО, НО БЕЗ ПАНИКИ

Здесь представлены ответы на общие вопросы о новом коронавирусе, подготовленные на основе аналитических исследований и обсуждений с экспертами признанных медицинских организаций: CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний США), ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), Министерство здравоохранения РФ.

Информация актуальна на 18.03.2020



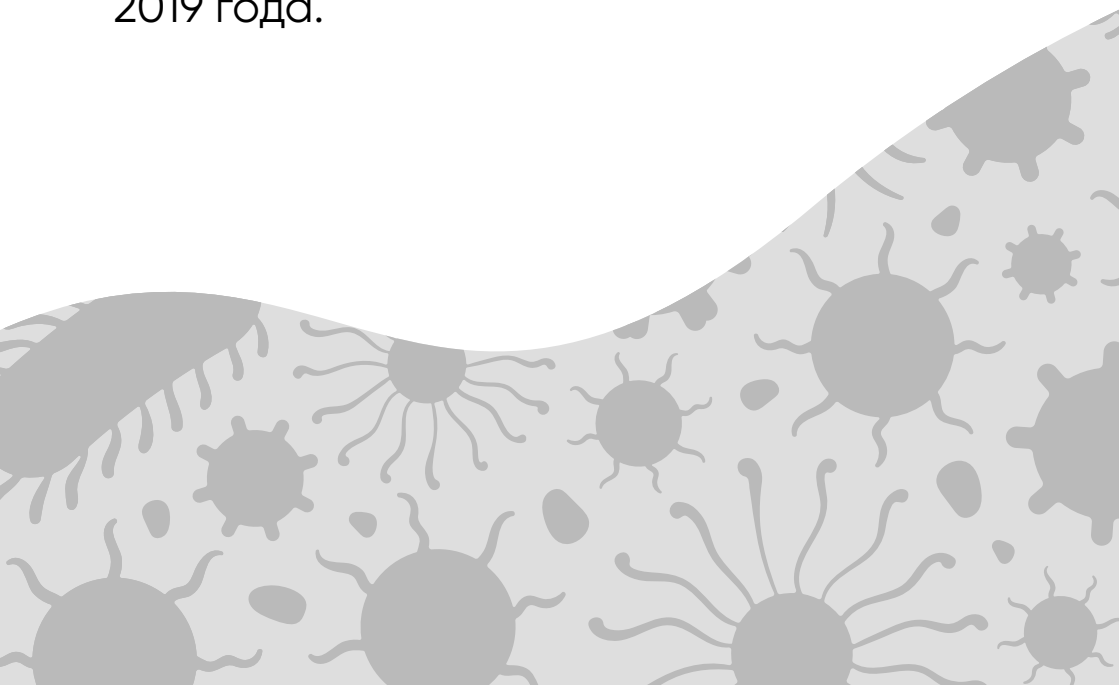
ПОЛИКЛИНИКА.РУ



ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

COVID-19 (коронавирус) – это инфекционное заболевание. Это означает, что оно может передаваться от человека к человеку (прямо или опосредованно).

Заболевание поражает верхние дыхательные пути (нос, горло, бронхи, легкие). Вызывается недавно обнаруженным возбудителем под названием «новый коронавирус», который впервые был выявлен в Ухане, Китай, в декабре 2019 года.



НАСКОЛЬКО СМЕРТЕЛЕН КОРОНАВИРУС?

Коронавирус отличает «высокий показатель инфицирования, но низкая смертность»

Уровень смертности колеблется в диапазоне 2–3%. Это гораздо менее высокий уровень в сравнении с показателями смертности во время вспышек Атипичной пневмонии (SARS) в 2003 (смертность 10%) или ближневосточный синдром (MERS) в 2013 году (смертность 35%).

Риск смерти повышен исключительно среди пожилого населения (в возрасте старше 60 лет) и людей с предшествующими нарушениями здоровья.



[ПОЛИКЛИНИКА.РУ](http://poliklinika.ru)

В СВЯЗИ С ЧЕМ ТАКАЯ ПАНИКА?



Причина такой паники кроется в отсутствии подтвержденных фактов и свободном распространении слухов. Самое главное, что имея дело с новым вирусом, неизвестно, как он воздействует на человека.

Я УМРУ, ЕСЛИ ЗАРАЖУСЬ?

НЕТ

Практически 80% людей наблюдают слабо выраженные симптомы и выздоравливают в течение 2 недель.

Большинство симптомов можно вылечить при оказании своевременной медицинской помощи.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

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 мягкой форме.

Чуть более **2%** случаев зарегистрировано среди людей младше 18 лет.

Из них менее чем у **3%** заболевание перешло в тяжелую или критическое стадию.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

ИТАК, КАК ИМЕННО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС?

Инфицированный человек может распространить 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.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

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.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

МОЖЕТ ЛИ УПОТРЕБЛЕНИЕ КУРИЦЫ ИЛИ ЯИЦ ВЫЗВАТЬ КОРОНАВИРУС?

НЕТ

Подобных доказательств пока нет.

Нет данных о том, что новый коронавирус может передаваться непосредственно через мясо птицы. Однако эксперты призывают употреблять лишь те мясные продукты, которые подверглись тщательной термической обработке.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

У МЕНЯ КОРОНАВИРУС, ЕСЛИ Я КАШЛЯЮ ИЛИ ЧИХАЮ?

Подозрение на наличие коронавируса есть, только в случае если:

У вас наблюдаются симптомы, характерные для коронавируса (повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание) + верно что-то из этого списка:

Вы посетили страну из списка с выраженной угрозой коронавируса (Китай, Иран, Италия, Корея, Германия, Франция и т.д.).

Вы имели тесный контакт с человеком, прибывшим из одной из таких стран.

Вы посещали медицинские учреждения или лаборатории, обслуживающие пациентов с коронавирусом.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ВАШИМИ СИМПТОМАМИ

Коронавирус может вызвать у вас такие симптомы, как повышение температуры, кашель, одышка. Симптомы могут напоминать простуду или грипп. Обычно они проявляются в течение 2-14 дней после контакта с источником заражения. Тяжесть заболевания у разных людей может варьироваться от слабо выраженных симптомов до тяжелых.



НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ВАШИМИ СИМПТОМАМИ

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 носа;

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

Избегайте обезвоживания и получайте достаточный отдых;

Принимайте лекарства согласно рекомендациям врача;

Часто мойте руки, чтобы 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 и проявлением симптомов	1-3 дня	1-4 дня	2-14 дней
Симптомы начинают проявляться	Постепенно	Внезапно	Постепенно
Продолжительности симптомов	7-12 дней	3-7 дней	Слабо выраженные – 2 недели, тяжелые и критические – 3-6 недель
Основные симптомы			
Повышение температуры	Иногда	Обычно присутствует	Обычно присутствует
Насморк	Обычно присутствует	Иногда	Обычно не присутствует
Воспаление горла	Обычно присутствует	Иногда	Обычно не присутствует
Кашель	Обычно присутствует	Иногда	Обычно присутствует
Боль в теле	Присутствует редко	Обычно присутствует	Обычно не присутствует
Затрудненное дыхание	Редко	Редко	Обычно присутствует

МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК, ИНФИЦИРОВАННЫЙ КОРОНАВИРУСОМ, ПОЛНОСТЬЮ ВЫЗДОРОВЕТЬ И НЕ БЫТЬ БОЛЬШЕ ЗАРАЗНЫМ?

ДА

Около 80% людей уже выздоровели от коронавируса без особого лечения.



[ПОЛИКЛИНИКА.РУ](https://poliklinika.ru)

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ КОРОНАВИРУС?

ДА

Медицинская помощь, оказываемая согласно симптомам, доказала свою высокую эффективность.

На данный момент специального лечения или вакцины от нового коронавируса нет.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

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 в этой области,
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).



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

КАКАЯ МАСКА ЗАЩИТИТ ОТ КОРОНАВИРУСА?

Трёхслойные одноразовые хирургические маски достаточны эффективны, чтобы сдерживать вирус.

Маски типа N-95 или N-99 не обязательны.

Не надо делать маски из подручных материалов!

Они не будут защищать, и могут только навредить.

- В них создаются условия для размножения бактерий – влажно и тепло
- В них уменьшается глубина дыхания
- Различные «антибактериальные» пропитки могут привести к ожогу или отравлению

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВСПЫШКА КОРОНАВИРУСА ПОВОДОМ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ В ОТНОШЕНИИ ДОМАШНИХ И ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ?

На сегодняшний день не зарегистрировано ни одного случая инфицирования домашних и других животных вирусом COVID-19.

Тем не менее мы рекомендуем мыть руки до и после взаимодействия со своими питомцами, поскольку не исключено, что на их шерсть попали зараженные капли.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ



ПРАВИЛО ТРЁХ «З»: ВСЁ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД КОРОНАВИРУСОМ!

Направьте свои усилия
на эти три цели:

Защитите себя.

Защитите своих близких.

Защитите свое сообщество.



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ:

Регулярно мойте руки с большим количеством воды и мыла.

Носите с собой спиртосодержащее дезинфицирующее средство на случай отсутствия мыла и воды.

Не прикасайтесь к своим глазам или носу не помытыми/продезинфицированными руками.

Старайтесь держаться от кашляющих или чихающих людей на расстоянии не менее 1 метра.

Избегайте касаний. Приветствуйте друг друга на расстоянии.

ЗАЩИТИТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ:

Не чихайте и не кашляйте в ладони.

Используйте одноразовые платочки или же чихайте в сгиб локтя.

Не путешествуйте и не посещайте людские места, если вы заболели.

Обязательно носите маску, если вы больны, а также если вы ухаживаете за больными с похожими на проявления коронавируса симптомами.



ЗАЩИТИТЕ СВОЕ СООБЩЕСТВО:

Если вы плохо себя чувствуете,
обратитесь за медицинской помощью.

Если у вас повышена температура,
кашель, затруднено дыхание, оставай-
тесь в закрытом помещении. Позвоните
медицинским работникам и следуйте их
рекомендациям.

Избегайте непроверенной информации.
Делитесь исключительно достоверными
сообщениями, полученными от медицин-
ских экспертов



ПОЛИКЛИНИКА.РУ

ВСЮ АКТУАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ:



Сайт Роспотребнадзора
rospotrebnadzor.ru



Сайт **mos.ru**



Сайт **стопкоронавирус.рф**

Телефон для вызова скорой помощи: **103**

Телефон горячей линии Департамента
Здравоохранения г. Москвы **+7 (495) 870-45-09**



ПОЛИКЛИНИКА.РУ