

## Как защититься от коронавируса 2019-nCoV

В конце декабря китайские власти сообщили о вспышке пневмонии неизвестного происхождения в городе Ухань. Первые заболевшие имели отношение к рынку морепродуктов. Эксперты установили, что возбудителем заболевания стал новый тип коронавируса - 2019-nCoV.

В дальнейшем случаи заболевания распространились на другие провинции КНР, большая часть заболевших были зарегистрированы в Китае, но в настоящее время случаи заболевания зарегистрированы во многих странах мира. В Российской Федерации зарегистрированы единичные завозные случаи заболевания, местное распространение отсутствует.

На территории Ростовской области и в районе случаи заболевания не зарегистрированы. Организовано непрерывное медицинское наблюдение в течение 14 дней с момента прибытия с обследованием по показаниям за прибывшими на территорию района из КНР и других стран, где зарегистрирована коронавирусная инфекция.

Инкубационный период при новой коронавирусной инфекции составляет 14 дней. Болезнь протекает как гриппоподобное заболевание с признаками и симптомами пневмонии.

### ***Что такое коронавирусы?***

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

### ***Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?***

Чувство усталости

Затруднённое дыхание

Высокая температура

Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай, прилегающие регионы, или другие территории, где зарегистрировано заболевание)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай, прилегающие регионы, или другие территории, где зарегистрировано заболевание)?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

### ***Как передаётся коронавирус?***

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые

образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

### ***Как защитить себя от заражения коронавирусом?***

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

### ***Как правильно носить медицинскую маску?***

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

### ***Что можно сделать дома?***

Расскажите детям о профилактике коронавируса.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

### ***Можно ли вылечить новый коронавирус?***

Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса - так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких.

### ***Кто в группе риска?***

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что возраст 60 самых последних случаев составляет от 15 до 88 лет.

Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

### ***Есть ли вакцина для нового коронавируса?***

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора проводятся её разработки.

### ***В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?***

Симптомы заболевания при заражении коронавирусом и вирусом гриппа могут быть похожи, но генетически эти вирусы абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

### ***Новый коронавирус страшнее прошлых эпидемий?***

Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 остается самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь земной шар в 1918 г. и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов чел.

Вспышка свиного гриппа 2009 г. унесла жизни 575 400 чел.

Азиатский грипп в 1957 г. привел к гибели около 2 млн. чел., гонконгский грипп 11 лет спустя унес 1 млн. чел.

Ежегодно сезонный грипп уносит жизни более 500 тыс. чел. в мире

При первых признаках заболевания необходимо дистанционно обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения.