Инфекция COVID-19: актуальная информация и меры профилактики

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Это давно известная и изученная группа вирусов, однако, как и многие другие, эти вирусы достаточно быстро мутируют, изменяя некоторые свойства.

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают как привычные ОРВИ в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом COVID-19:

* Чувство усталости, разбитости, ломоты;
* Затруднённое дыхание;
* Высокая температура;
* Сухой кашель, боль в горле.

Симптомы неспецифичны, то есть схожи со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду или грипп.

Можно ли вылечить новый коронавирус COVID-19?

Да, можно, но специфического противовирусного препарата от нового коронавируса не существует – так же, как от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции – вирусная пневмония. Ее лечение направлено на поддержание функции лёгких.

Кто в группе риска?

Заразиться вирусом может каждый, в том числе и ребенок. Как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, в зоне риска по развитию осложнений оказываются дети до 3 лет, взрослые старше 60 лет, люди с ослабленным иммунитетом, страдающие от хронической обструктивной болезни легких, сахарным диабетом, заболеваниями системы кровообращения.

Есть ли вакцина для нового коронавируса?

В настоящее время в ряде стран, в том числе в России завершились клинические испытания вакцины и в ближайшее время ее можно будет использовать для вакцинации.

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные. Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется двумя путями:

* воздушно-капельным – когда на слизистую здорового человека попадают капли от чихания и кашля заболевшего,
* контактным – через рукопожатие, прикосновение к дверной ручке или любой другой загрязненной поверхности.

Люди заражаются, когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, текущая вспышка коронавируса 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?

1. Самое главное: поддерживайте чистоту рук и поверхностей.

* Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство;
* Всегда мойте руки перед едой;
* Носите с собой влажные салфетки и дезинфицирующие средства.

2. Избегайте контактов с возможным источником заражения.

* Старайтесь не касаться рта, носа или глаз (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час);
* На работе протирайте или обрабатывайте специальными салфетками поверхности, к которым часто прикасаетесь: клавиатуру, мышь, поверхность стола, пульты, дверные ручки и т.д.;
* В людных местах, аэропортах, метро и других системах общественного транспорта – максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица;
* 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.

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

4. Используйте средства защиты органов дыхания (маски, респираторы, щитки).

Что можно сделать дома?

* Расскажите детям о профилактике коронавируса. Объясните, 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.

Как проводится диагностика коронавируса?

Научными медицинскими организациями менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов нового коронавируса разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека. Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества:

* Высокая чувствительность: с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов.
* Удобный метод сбора материала: для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.
* Оперативность: результат анализа можно получить уже через 2-4 часа.

Медицинские маски

Ношение одноразовой медицинской маски – это эффективная мера профилактики распространения инфекции.

Большинство вирусных инфекций, в том числе и коронавирус COVID-19, передаётся от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. Также заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Защитные медицинские маски могут иметь разную конструкцию; есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов – они отличаются по стоимости, так как при их производстве используются разные пропитывающие антисептические средства. В любом случае, нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально. Складки на маске должны быть расправлены.

Когда носить?

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны или у вас появились симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте или находитесь в тесном контакте с больным. Но она нецелесообразна на открытом воздухе: наоборот, во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом. Не стоит носить маску постоянно – это нецелесообразно.

Как правильно пользоваться одноразовой медицинской маской?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской. Маска должна плотно прикрывать ваш нос, рот и подбородок.

2. Не прикасайтесь к маске во время использования, старайтесь не поправлять ее руками. После прикосновения к использованной маске вымойте руки с мылом.

3. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще, иначе она сама станет источником заражения.

4. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

5. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Запомните: одноразовая маска эффективна только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами.

Проследите за тем, чтобы использованная маска не оказалась ни у кого в руках, выбрасывайте ее сразу после того, как снимаете. Чаще и тщательнее мойте руки с мылом, обрабатывайте поверхности, к которым прикасаетесь в повседневной жизни. Во время ношения маски не трогайте ее руками, не прикасайтесь к лицу.