

Коронавирусная инфекция (COVID-19)

Что необходимо знать

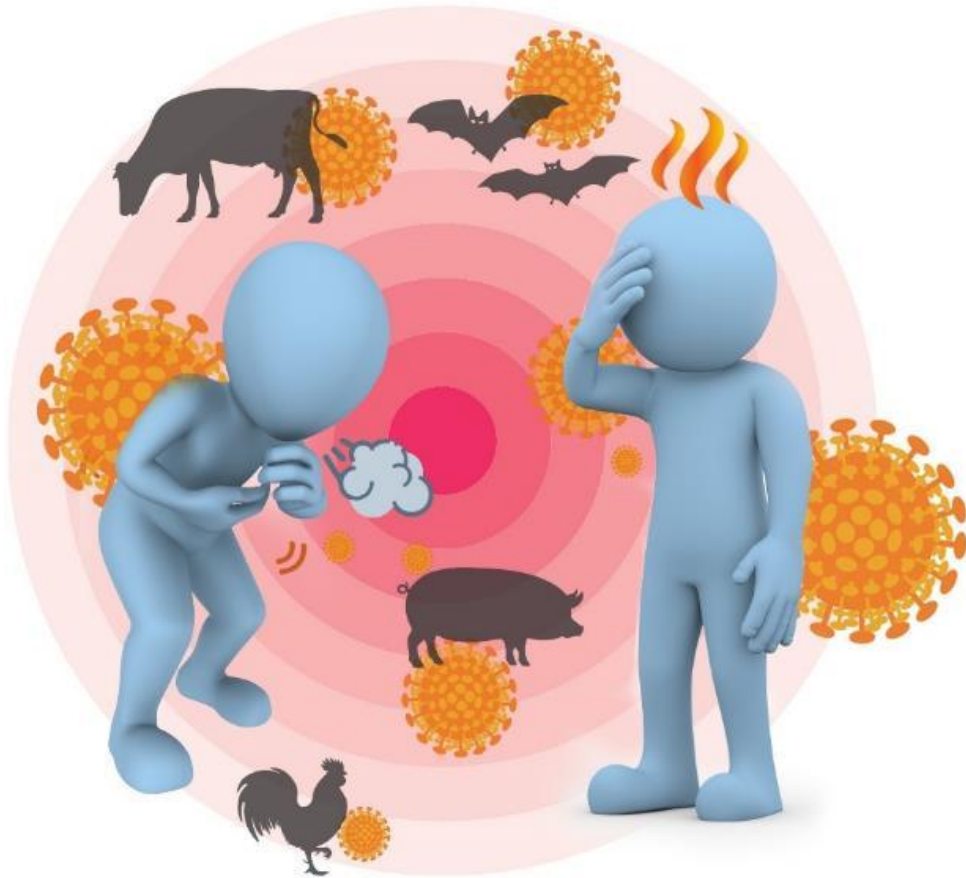
Версия 11

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Данный материал был разработан только для образовательных целей. Он не может заменить профессиональную медицинскую консультацию. В случае возникновения каких-либо вопросов, пожалуйста, обращайтесь к специалисту с медицинским образованием

WORLDWIDE REACH. HUMAN TOUCH.



Инфекция COVID-19 вызывается коронавирусом острого тяжелого респираторного синдрома-2 (SARS-CoV-2)

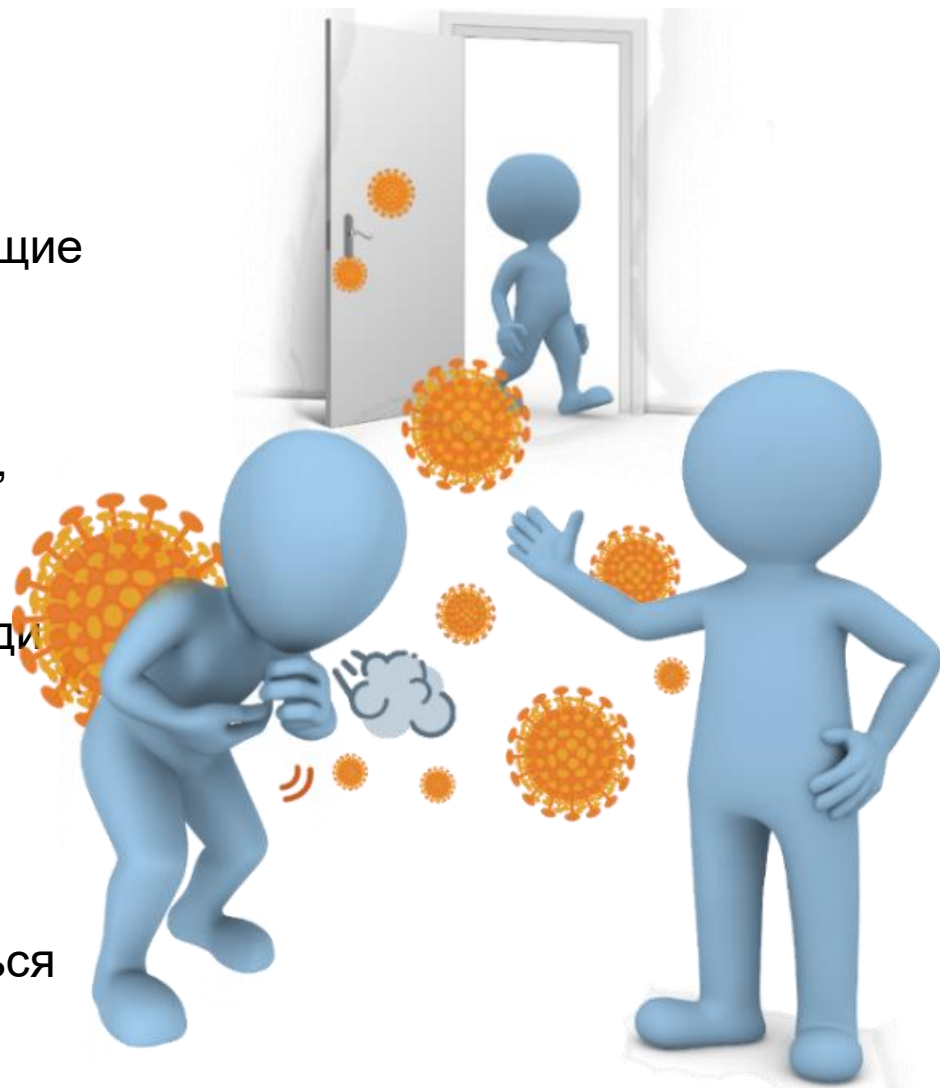


- Первые случаи заболевания были выявлены у людей с пневмонией в г.Ухань (Китай), в конце декабря 2019 года.
- 11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила эту ситуацию пандемией в связи с:
 - Широким распространением вируса от человека к человеку
 - Практически повсеместным распространением по всему миру

Пандемия COVID-19 еще продолжается, ситуация остается динамичной.

Как распространяется COVID-19?

- **Основным способом передачи является воздушно-капельный:** при тесном (в пределах 2 метров или 6 футов) контакте с инфицированным человеком. Капельки, содержащие вирус, могут попасть непосредственно в нос, глаза или рот.
- **Воздушный путь:** вирус может также распространяться на дистанцию более 2 метров (6 футов), при вдыхании воздуха, содержащего очень мелкие частицы, содержащие вирус. Данный путь распространения наиболее вероятен в плохо проветриваемых и/или переполненных помещениях, где люди долго находятся вместе.
- **Через контаминированные предметы:** в результате прикосновения к контаминированному предмету или поверхности, инфицированные капельки могут остаться на ваших руках. Заразиться можно, если после этого дотронуться руками до носа, глаз или рта.
- Можно заразиться COVID-19 при контакте с инфицированным человеком, у которого симптомы заболевания минимальны или отсутствуют.



Варианты SARS-CoV-2

Поскольку вирус SARS-CoV-2 мутирует или постоянно изменяется, появляются новые варианты вируса.

Новые варианты отслеживаются и изучаются. Ученые пытаются выяснить какие из новых вариантов могут измениться таким образом, чтобы приводить к развитию более тяжелого течения заболевания или иметь большую контагиозность или устойчивость к вакцинам.

Тестирование, лечение и вакцинации против COVID-19 могут быть скорректированы по мере мутации вируса и появления новых вариантов.



Начальные симптомы схожи с проявлениями других заболеваний

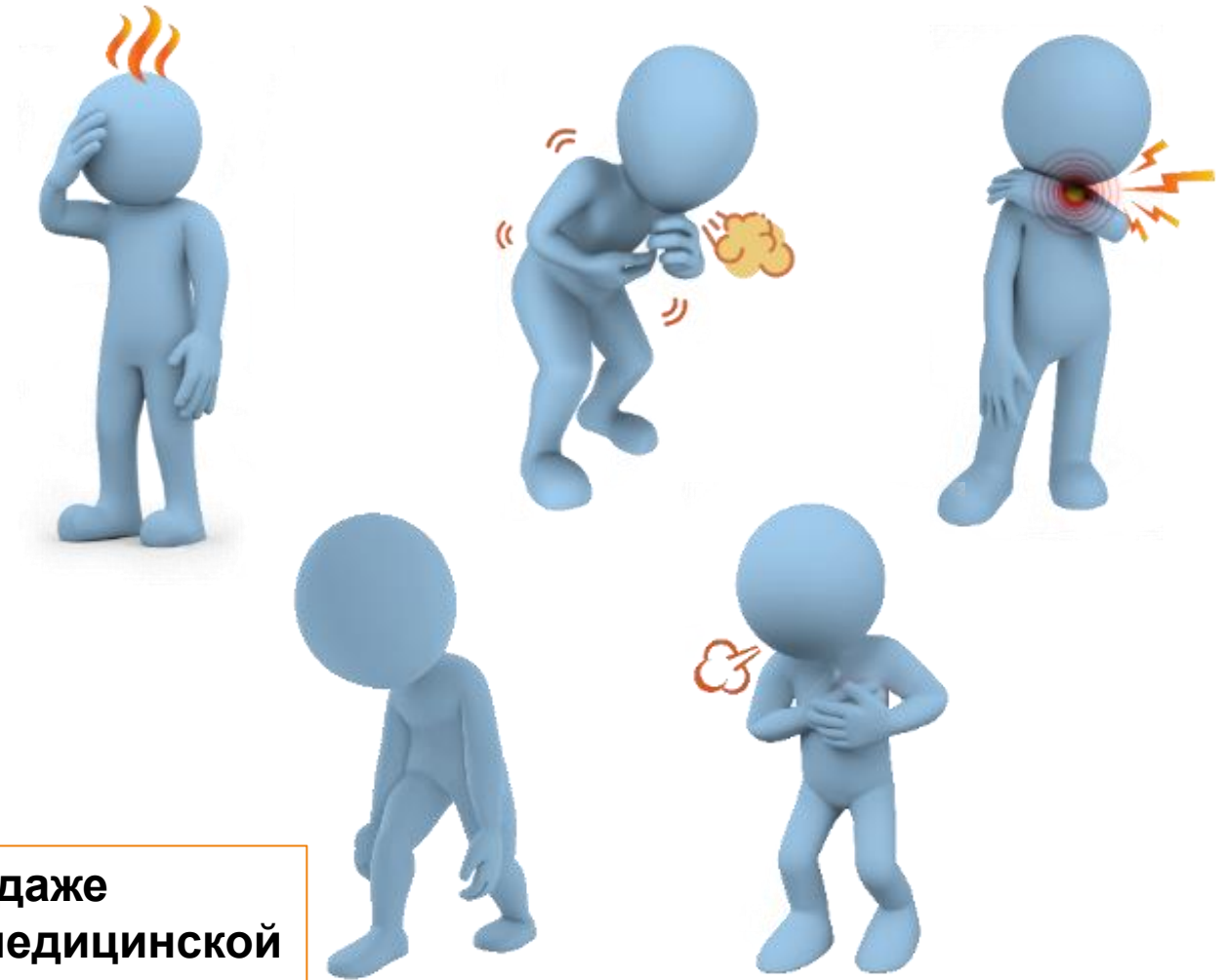
Основные симптомы:

- Лихорадка
- Кашель
- Боль в горле
- Слабость/ быстрая утомляемость
- Одышка

Симптомы могут появиться через день или в течение 14 дней после потенциального воздействия вируса.

У большинства людей симптомы развиваются в течение 5-6 дней.

Оставайтесь дома, если у вас наблюдаются даже незначительные симптомы. Обратитесь за медицинской помощью, следуя местным рекомендациям.

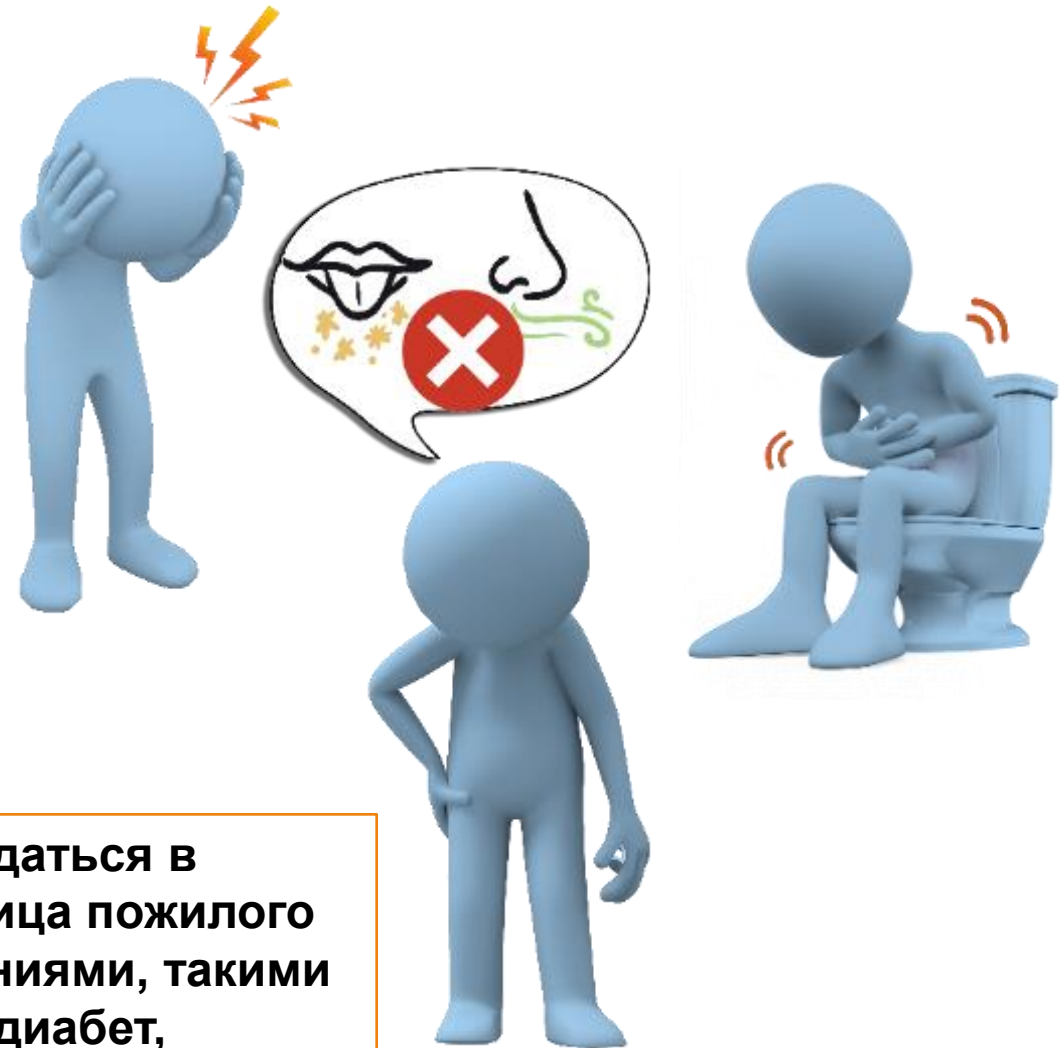


Может наблюдаться развитие и других симптомов

- Головная боль / боль в мышцах
- Внезапная потеря обоняния и вкусовых ощущений
- Насморк/ заложенность носа
- Тошнота, рвота, диарея
- Сыпь
- Конъюнктивит

У некоторых пациентов заболевание протекает бессимптомно. **Большинство** случаев протекает достаточно легко, с полным выздоровлением в течении примерно 2-х недель. Возможно повторное заражение (реинфекция).

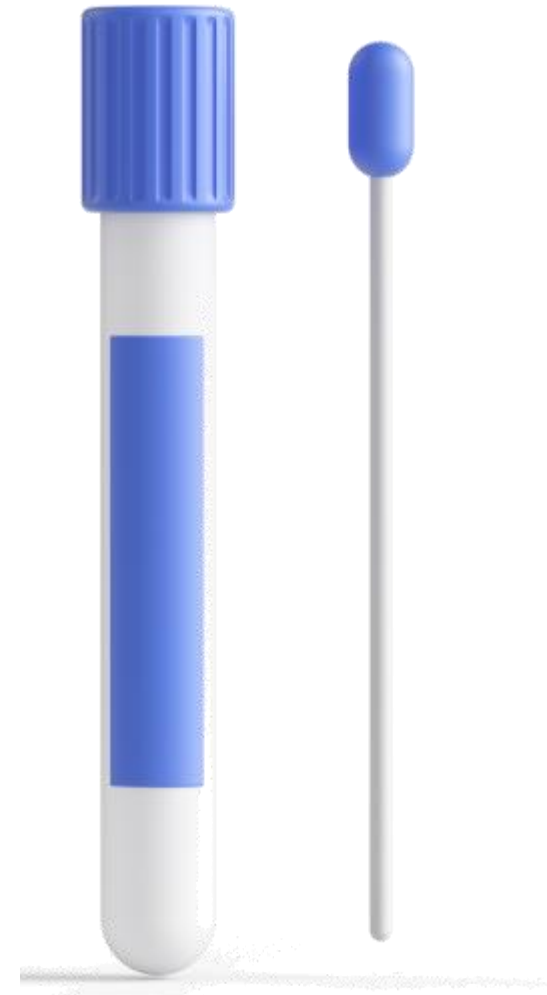
Тяжелое течение или летальный исход может наблюдаться в любом возрасте. Наибольшему риску подвержены лица пожилого возраста, а также люди с сопутствующими заболеваниями, такими как болезни сердца, артериальная гипертензия, рак, диабет, ожирение или хронические заболевания легких.



Диагностика

Диагноз подтверждается лабораторными анализами.

- Наиболее точным и широко используемым анализом является **полимеразная цепная реакция (ПЦР)**. Для теста, который проводят в специализированных лабораториях, берут мазки из носа и горла. Получение результатов может занять несколько часов или дней.
- **Диагностический экспресс-тест** менее точен, чем ПЦР, но результаты тестирования доступны в течение нескольких минут. Данный тест можно проводить в любом месте, в том числе и дома. Для проведения теста берут мазки из носа или пробу слюны.



Лечение

- Пациенты с легкой формой заболевания могут лечиться дома, используя для облегчения состояния симптоматическую терапию, обильное питье и отдых.
- При тяжелом течении требуется госпитализация, внутривенное введение растворов и специфических препаратов, подача кислорода. В некоторых случаях требуется перевод пациента в отделение интенсивной терапии для проведения искусственной вентиляции легких, а также терапии при полиорганной недостаточности.
- Во многих регионах были одобрены и доступны для применения два пероральных противовирусных препарата, Паксловид и Молнупиравир. Эти препараты во основном применяются для лечения пациентов со средней и среднетяжелой степенью течения заболевания, у которых высокий уровень риска потенциального развития тяжелого заболевания.

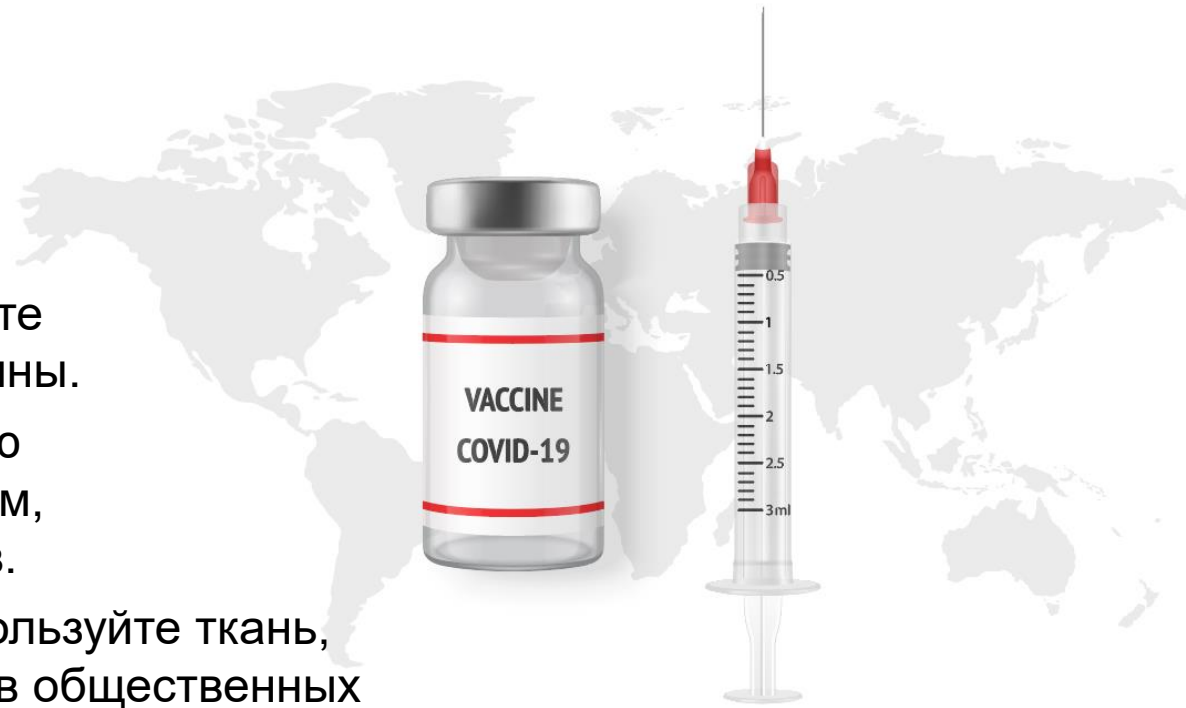


На сегодня для лечения COVID-19 разработаны специальные протоколы лечения и новые препараты.

Профилактика

Защитите себя и окружающих

- Если есть такая возможность сделайте прививку от COVID-19 как можно быстрее, а также пройдите ревакцинацию, рекомендованную для этой вакцины.
- Соблюдайте социальную/ физическую дистанцию 1-2 метра (3-6 футов) по отношению к окружающим, даже если у них нет никаких видимых симптомов.
- Надевайте плотно прилегающую маску (или используйте ткань, закрывающую нос и рот), когда это необходимо, в общественных местах или когда нет возможности соблюдать социальную дистанцию.
- Часто мойте руки водой с мылом. Используйте спиртосодержащие антисептики для обработки рук, если нет возможности вымыть руки с мылом.
- Обеспечьте хорошую вентиляцию, особенно в замкнутых, закрытых помещениях, а также в местах массового скопления людей.
- Избегайте посещения общественных мест и мест скопления людей. Минимизируйте личные встречи с друзьями и родственниками. Старайтесь минимизировать время личных встреч/ собраний.



Вакцины от COVID-19 безопасны и рекомендованы к применению у детей и взрослых, особенно у людей, относящихся к группе высокого риска.

Профилактика

Если вы заболели:

- Оставайтесь дома. Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании.
- Постарайтесь максимально соблюдать режим самоизоляции. Обратитесь за медицинской помощью и сдайте анализы в соответствии с местными рекомендациями.
- Если вам нужно обратиться в медицинское учреждение, запишитесь на прием, наденьте маску и воспользуйтесь личным автотранспортом.
- Откажитесь от поездок и путешествий, если вы заболели.



Всегда следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения.

Об использовании масок

Следуйте местным рекомендациям и инструкциям производителя.

- Необходимо носить маску:
 - При непосредственных контактах с окружающими.
 - При невозможности соблюдать социальную дистанцию.
 - Если вы относитесь к группе высокого риска.
 - При нахождении в помещении, даже при соблюдении социальной дистанции.
- Носите медицинскую маску:
 - Если вы болеете, даже если симптомы выражены незначительно.
 - Если у вас положительный тест на COVID-19 или вы ожидаете получение результатов анализов.
 - Если вы ухаживаете за больным.
 - Если вы находитесь в группе риска развития тяжелой формы COVID-19 и проживаете в районах с высоким уровнем заболеваемости.
 - **Не используйте маски с клапаном выдоха.**



Использование маски снижает распространение вируса.

А ВЫ ГОТОВЫ К COVID-19?

Подготовьте себя и членов вашей семьи:

- Следите за развитием ситуации. Уточните необходимые номера телефонов для оповещения и получения помощи, а также ознакомьтесь с местными инструкциями и правилами для вашего региона.
- Удостоверьтесь, что вы обеспечены или у вас есть доступ к запасам предметов первой необходимости, таких как продукты питания, вода, медикаменты, средства личной гигиены и домашнего обихода.
- Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть любые хронические заболевания и убедитесь, что вы получаете все необходимое лечение для поддержания оптимального состояния и самочувствия в текущей ситуации.
- Поддерживайте состояние своего здоровья на максимально возможном уровне. Старайтесь регулярно высыпаться, придерживайтесь сбалансированной диеты, и поддерживайте физическую активность на достаточном уровне.
- Продумайте план на случай введения государством ограничительных мер на несколько недель.
- Спланируйте свои действия на тот случай, если вам придется ухаживать за заболевшим членом семьи.
- Сделайте прививку от гриппа - это уменьшит риск сезонного гриппа и возможную путаницу с симптомами COVID-19.



Что делать, если вы заболели:



- Оставайтесь дома в течение рекомендуемого /необходимого количества дней. Следите за своим состоянием.
- До выздоровления старайтесь ограничить близкие контакты с проживающими с вами в одном доме/ квартире. Следуйте рекомендациям местной системы здравоохранения в отношении самоизоляции
- Прикрывайте нос и рот при кашле и чихании – пользуйтесь одноразовыми салфетками или масками, если есть такая возможность, – и мойте руки водой с мылом.
- Если ваше состояние ухудшается, обратитесь за медицинской помощью. Постарайтесь записаться на прием к врачу, чтобы не ожидать в общей очереди.
- Наденьте маску. Если возможно, для поездки воспользуйтесь личным автотранспортом.

Скрининг и отслеживание контактов

Важно остановить распространение вируса

- Процедура скрининга может проводиться в пунктах въезда в город /страну. Вас могут спросить, где вы были и есть ли у вас какие-либо симптомы. Также могут попросить пройти диагностический экспресс-тест
- Сотрудники органов здравоохранения могут осуществлять отслеживание контактов – идентификацию людей, контактировавших с заболевшими или зараженными COVID-19.
- Тем, кто контактировал с заболевшими или зараженными, могут рекомендовать:
 - Остаться дома в соответствии с местными правилами, чтобы избежать инфицирования других людей
 - Наблюдать за состоянием своего здоровья в течение 14 дней на случай развития симптомов.

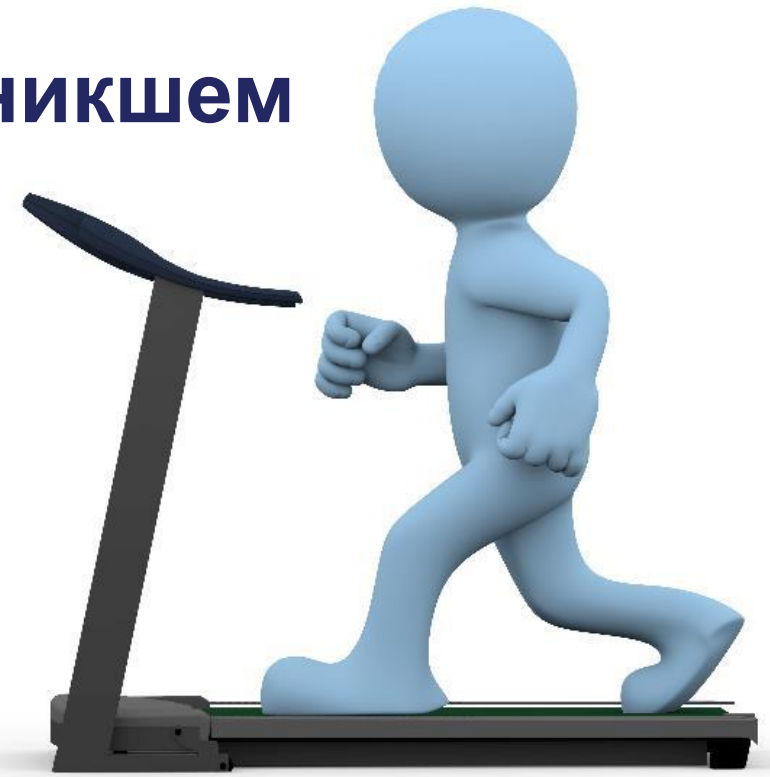


Способы борьбы со стрессом, возникшем на фоне пандемии COVID-19

Ситуация с COVID-19 может спровоцировать развитие стресса. Последствия такого стресса могут быть как физическим, так и эмоциональными.

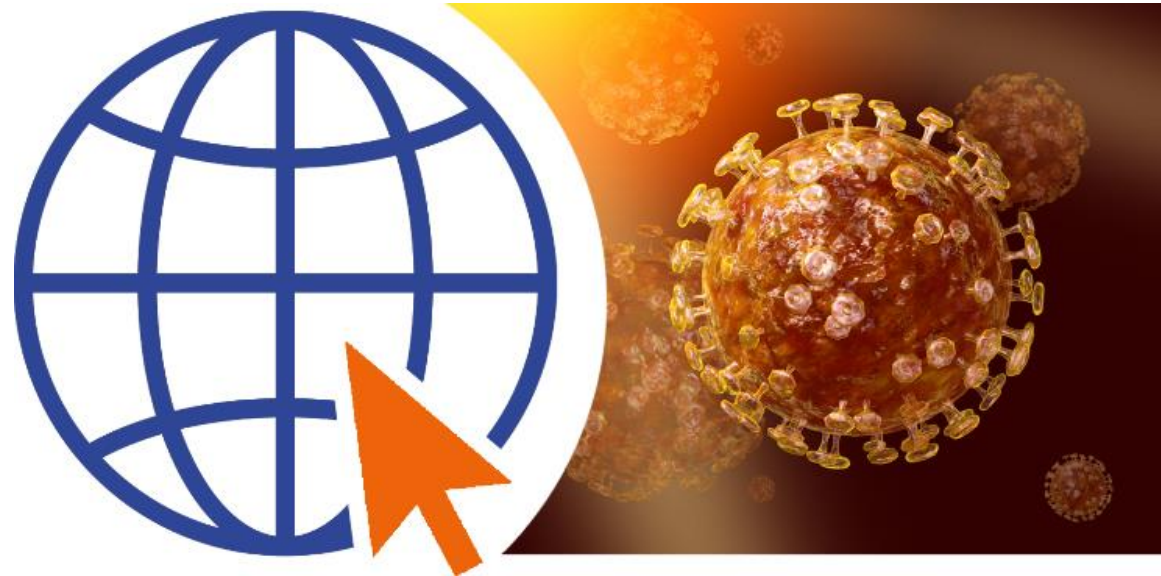
Что вы можете предпринять, чтобы снизить уровень стресса:

- Делайте «информационные перерывы». Избегайте непрерывного и частого прослушивания, просмотра и чтения новостей, включая информацию в социальных сетях, о ситуации с COVID-19.
- Сосредоточьтесь на фактах о COVID-19 и оценивайте реальные риски для себя и своих близких.
- Четко разделяйте факты и слухи. Обращайтесь только к надежным источникам информации.
- Постарайтесь находить время, чтобы развеяться. Поддерживайте отношения с друзьями и родными.
- Если стресс продолжает мешать вашей повседневной деятельности, поговорите с врачом или человеком, которому вы доверяете.



Старайтесь поддерживать состояние своего здоровья на максимально достижимом уровне. Высыпайтесь, придерживайтесь сбалансированного питания и не забывайте про физическую активность.

Больше информации о COVID-19



Получите дополнительную актуальную информацию на веб-сайте компании International SOS:

<https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov>

Вопросы?

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Данный материал был разработан только для образовательных целей. Он не может заменить профессиональную медицинскую консультацию. В случае возникновения каких-либо вопросов, пожалуйста, обращайтесь к специалисту с медицинским образованием