Коронавирус - памятка для населения

Что следует знать о коронавирусе

Коронавирусная инфекция – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей, вызываемое  РНК-геномным вирусом рода Betacoronavirus семейства Coronaviridae. Резервуар и источник инфекции: больной человек или животное (заболевание является антропозоонозом).

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).

* Механизм передачи: воздушно-капельный (выделение вируса при кашле, чихании разговоре), воздушно-пылевой, контактный и фекально-оральный (точных данных нет на текущий момент). Пути и факторы передачи: воздух, пищевые продукты, предметы обихода, животные.
* Инкубационный период: от 2 до 14 суток, чаще 2-7 суток (точных данных нет на текущий момент, в СМИ от 1 дня, в среднем 7-10 дней).
* Период заразности: весь инкубационный период, в том числе при отсутствии симптомов.
* Восприимчивость и иммунитет: восприимчивость к возбудителю высокая у всех возрастных групп населения.

Клиническая картина коронавирусной инфекции

* Повышение температуры тела в > 90 % случаев;
* кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев;
* ощущение сдавленности в грудной клетке в> 20 % случаев
* одышка в 55 % случаях.
* миалгии и утомляемость (44%);
* продукция мокроты (28%).

Также установлено, что среди первых симптомов 2019-nCoV инфекции могут быть головные боли (8%), кровохарканье (5%), диарея (3%), тошнота. Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

Определение случая, подозрительного на 2019-nCoV-инфекцию

Подозрение на 2019-nCoV-инфекцию должно возникать при клинике ОРВИ, бронхита или пневмонии, особенно тяжелого течения, в сочетании с характерным эпидемиологическим анамнезом:

* посещение за последние 14 дней до первых симптомов эпидемически неблагополучных по 2019-nCoVстран и регионов (в первую очередь г.Ухань, Китай),
* наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находившимися под наблюдением в связи с подозрением на 2019-nCoV- инфекцию, которые в последующем заболели,
* наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз 2019-nCoV- инфекции.

При подозрении на 2019-nCoV-инфекцию – госпитализация больного в инфекционный стационар специально выделенным медицинским автотранспортом.

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации, необходимо соблюдать меры предосторожности:

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;

- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;

- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;

- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;

- использовать средства защиты органов дыхания (маски);

- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;

- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;

- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

Профилактика

"О рекомендациях по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции"

**Правило 1. Часто мойте руки с мылом**

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. - Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет**

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

- Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**Правило 3. Ведите здоровый образ жизни**

- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Диагностика коронавирусной инфекции

Своевременная диагностика является одним из важнейших мероприятий при возникновении угрозы появления и распространения нового коронавируса на территории России.

Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР). Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества.

1. Первое это высокая чувствительность - с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов.
2. Второе - для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.
3. Третье - результат анализа можно получить уже через 2-4 часа.