

КОРОНАВИРУС: БЕЗ ПАНИКИ! СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО



Для всей информации о коронавирусе обращайтесь к специалистам или в информационные центры по телефону
800-200-12-12. В случае необходимости вы можете обратиться по адресу: Москва, проезд от метро «Сав-
вуховское» д. 10, стр. 1.

ПОДГОТОВИМСЯ ТЩАТЕЛЬНО, НО БЕЗ ПАНИКИ

Здесь представлены ответы на самые общие вопросы о новом коронавирусе, подготовленные на основе обсуждений с различными экспертами, признанных организаций и анализа руководства CDC (Центра по контролю и профилактике заболеваемости США), ВОЗ и МЗБС (Министерства здравоохранения и благополучия семьи).

Основные сведения

COVID-19 это инфекционное заболевание, что предполагает возможность его прямой либо опосредованной передачи от одного человека другому

- Поражает верхние дыхательные пути (нос, горло, воздушные пути, легкие).
- Вызвано недавно обнаруженным коронавирусом под названием "новый коронавирус", впервые выделенным в Ухане, Китай, в декабре 2019 года.

Насколько смертелен коронавирус?

Коронавирус отличается "высокий показатель инфицирования, но низкая смертность"

- Уровень смертности колеблется в диапазоне 2-3%. Это гораздо **менее высокий** уровень в сравнении с показателями смертности по время вспышки **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**.

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.

Самые частые социальные контакты	Число инфицированных людей	Количество выздоровевших	Число людей с осложнениями и летальными исходами
121 061	4 368	66 216	57 463

Кто болеет 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 критическую стадию.

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.**

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.

Может ли употребление курицы или яиц вызвать коронавирус?

НЕТ

Подобных доказательств пока нет.

- Неизвестно, чтобы новый коронавирус распространялся непосредственно через мясо птицы. Однако, согласно экспертам, следует употреблять лишь те мясные продукты, которые подверглись тщательной термической обработке.

У меня коронавирус, если я кашляю или чихаю?



Подозрение на наличие коронавируса есть, только в случае если:

У вас есть симптомы (повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание) + если вы:

- Поблизости были в стране из категории стран с коронавирусом (такие как Китай, Иран, Италия, Республику Корея и т. д.).
- Имели тесный контакт с таким человеком.
- Поблизости были в медицинском учреждении / лаборатории, обслуживающих пациентов с коронавирусом.

Наблюдайте за вашими симптомами

Коронавирус может вызвать у вас такие симптомы, как повышенная температура, кашель, одышку. Эти симптомы могут появиться только в простуду или при простом насморке. Чаще всего 2-14 дней после контакта с источником заражения. Тяжесть заболевания у разных людей может варьировать от легкой до тяжелой, до тяжелых симптомов.

Если у вас повышенная температура, простуда или боль в горле, не паникуйте. Тщательно позаботьтесь о себе:



Если вы чувствуете озноб, лихорадку, головную боль, жар или слабость.



Если вы чувствуете боль в груди, одышку или кашель.



Если вы чувствуете боль в горле, используйте соль для полоскания горла.



Обратитесь к врачу, если вы чувствуете боль в груди, одышку, лихорадку, кашель или слабость.



Пейте много жидкости, чтобы избежать обезвоживания.

Сравним: простуду, грипп и коронавирус

Если у вас болит горло, то вероятнее всего это простуда, нежели грипп или коронавирус.

	Простуда	Грипп	Коронавирус
Возрастная группа, наиболее подверженная заболеванию	14 лет	14 лет	14 лет
Сезонная заболеваемость	Постоянно	Ежегодно	Ежегодно
Средняя продолжительность заболевания	12 дней	14 дней	14-21 день (в среднем 5 дней), включая период выздоровления 15-20 дней
Средняя температура			
Средняя температура	Всего	Всего	Всего
Головная боль	Частая	Нередко	Частая/редко
Боль в мышцах	Частая	Нередко	Частая/редко
Слезотечение	Частая	Нередко	Частая
Сыпь/зуд	Редко/очень редко/никогда	Частая	Частая/редко
Возможные осложнения	Редко	Редко	Частая

Необходимо ли мне провериться на наличие коронавируса, если у меня высокая температура, кашель и затрудненное дыхание? И можно ли пройти тестирование на коронавирус ради собственного успокоения?

НЕТ

- Тестирование на коронавирус будет проводиться исключительно по назначению врачей, если кто-то подпадает под определение "подозреваемый случай".

Почему тест на коронавирус могут провести только специализированные лаборатории? Почему для теста на коронавирус нельзя взять пробу на дому?



- Потому что данный вирус чрезвычайно заразен и может быть проверен исключительно в специальных лабораториях, оборудованных для подобных инфекционных патогенов. На данный момент только **лаборатории с уровнем биобезопасности 4 (BSL4)** могут работать с образцами **COVID-19**.

**Может ли человек, инфицированный
коронавирусом,
полностью выздороветь
и не быть больше
заразным?**

ДА!

- На самом деле, около 80% людей выздоровели от данной болезни **без** особого лечения.

Можно ли вылечить коронавирус?

ДА!

- Медицинская помощь, оказываемая согласно симптомам, доказала свою высокую эффективность.
- На данный момент специальное лечение или вакцина от нового коронавируса отсутствует.

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).

Какого типа маску необходимо носить для защиты от коронавируса?



- **Трёхслойные одноразовые хирургические маски** достаточно эффективны, чтобы сдерживать вирус.
- Маски типа N-95 или N-99 не обязательны.

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.

Главное опасение: насколько легко распространяется данный вирус?



- Вирус, вызывающий COVID-19, по всей видимости распространяется легко и непривычно.
- Распространение вируса без различаемого источника заражения наблюдается только в некоторых затронутых вирусом странах, таких как Китай, Республика Корея, Иран, Италия, Гонконг, и т.д.

Правило трёх "З": всё, что нужно для победы над коронавирусом!



Направьте свои усилия на эти три
осуществимые цели:

- Защитите себя.
- Защитите своих близких.
- Защитите свое сообщество.

Защитите себя:



- Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.
- Спиртосодержащие дезинфицирующие средства должны быть доступны в общественных местах и дома.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу, рту или открытым ранам руками.
- Сократите время контакта на менее 1 метр от кашляющих или чихающих людей.
- Во избежание заражения приветствуйте друг друга, не касаясь. Одному человеку не рекомендуется целовать щеки или рукопожатия.

Защитите своих близких:



- Не чихайте и не кашляйте в руки. Используйте тканевый или бумажный платок, либо локоть или внутреннюю сторону своего локтя.
- Не путешествуйте и не посещайте места массового скопления людей.
- Обязательно – при появлении любых признаков, а также, если вы контактировали с кем-то с признаками или симптомами.

Защитите свое сообщество:



- Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской помощью.
- Если у вас повышенная температура, кашель или затрудненное дыхание, оставайтесь в изоляции по возможности. Позвоните медицинским работникам и следуйте их рекомендациям.
- Не делитесь своими полартом, перчатками или другими личными вещами. Делитесь только достоверной информацией, полученной от медицинских работников.

**За любой дополнительной
информацией, обращайтесь в
Министерство здравоохранения
Республики Казахстан**

call-центр **1406**

- При выявлении таких симптомов, как: головная боль, насморк, боль в груди, пневмония, лихорадка, повышенная температура, ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание, просим незамедлительно звонить по номеру

103

или вызвать врача на дом

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!