**Что надо знать о коронавирусе**

[**Какие страны не рекомендуется посещать в связи с COVID-19?**](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19#collapseThree)

С целью предотвращения ввоза и распространения коронавирусной инфекции COVID-19 на территории Российской Федерации в настоящее время не рекомендуется посещение иностранных государств.

**Какие симптомы наблюдаются у пациентов с COVID-19?**

**Основные симптомы:**

* Повышение температуры тела в >90% случаев
* Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
* Одышка в 55% случаях
* Ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев

**Редкие симптомы:**

* головные боли (8%)
* кровохарканье (5%)
* диарея (3%)
* тошнота, рвота
* Сердцебиение

Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

**Какие осложнения могут быть после коронавирусной инфекции?**

При COVID-19 могут возникнуть следующие осложнения:

* Синусит
* Пневмония
* Бронхит
* Острая дыхательная недостаточность
* Отек легких
* Сепсис
* Инфекционно-токсический шок

**Эпидемиологическая характеристика COVID-19**

При COVID-19 могут возникнуть следующие осложнения:

* Источник инфекции: больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде.
* Инкубационный период: от 2 до 14 дней
* Летальность: 3,6%.
* 30 января 2020 г. вспышка COVID-19 признана ВОЗ чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение.
* 11 марта 2020 г. генеральный директор ВОЗ Тедрос Гебрейесус объявил о пандемии COVID-19.

**Как передается вирус?**

Пути передачи:

* воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),
* воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе),
* контактный (через рукопожатия, предметы обихода)

Факторы передачи:

* воздух (основной),
* пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

**Как проводится диагностика заболевания?**

1. Сбор и оценка жалоб, анамнеза заболевания, эпидемиологического анамнеза,
2. Медицинский осмотр.

Далее – по назначению врача:

* Лабораторная диагностика специфическая (выявление РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР)
* Лабораторная диагностика общая (клинический анализ крови, биохимический анализ крови и др.)
* Инструментальная диагностика

**Какие анализы берут для диагностики инфекции?**

Материалом для исследования являются:

* основной - мазок из носа и/или ротоглотки;
* дополнительные - промывные воды бронхов, (эндо)трахеальный, назофарингеальный аспират, мокрота, биопсийный или аутопсийный материал легких, цельная кровь, сыворотка крови, моча, фекалии.

Диагностика проводится молекулярно-генетическим методом (полимеразная цепная реакция, ПЦР).

Исследование методом ПЦР выполняется в течение 4 часов, однако необходимо учитывать время транспортировки биоматериала в лабораторию.
В настоящее время в России используются зарегистрированные отечественные тест-системы для выявления коронавируса, которые обладают высокой чувствительностью и специфичностью.

**Где можно сдать анализ на коронавирус?**

Самостоятельная сдача анализов на коронавирус не предусмотрена.
Обследование на COVID-19 назначается медицинскими работниками в случае:

* прибытия из эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов за 14 дней до появления симптомов;
* наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по COVID-19, которые в последующем заболели;
* наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Забор проб для анализа осуществляет медицинский работник.

Исследование образцов проводится в Центре гигиены и эпидемиологии в субъекте РФ.
В частных медицинских организациях исследования на COVID-19 не проводятся.

**Что нужно делать, чтобы не заразиться?**

* Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.
* Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
* Избегайте мест массового скопления людей.
* Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.
* Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.
* По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
* Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.
* Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
* Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
* Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

**Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих?**

* При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.
* Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности – прикрывайте рот областью локтевого сгиба.
* Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности – немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.
* Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки.

**На каком основании проводится изоляция и госпитализация инфицированных или лиц с подозрением на COVID-19?**

* Ограничительные меры проводятся в соответствии с Постановлениями Главного санитарного врача Российской Федерации: от 31.01.2020 №3 «О проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV» от 02.03.2020 № 5 «О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)».

**В чем особенности карантина?**

* Все граждане, прибывшие в РФ из КНР, Республики Корея и Ирана должны быть изолированы по месту пребывания на срок 14 дней.
* За всеми прибывшими устанавливается медицинское наблюдение. Число визитов врача определяется в каждом случае индивидуально в течение всего периода карантина.
* При появлении симптомов ОРВИ человек должен незамедлительно обратиться за медицинской помощью без посещения медицинских организаций.
* Медицинская помощь всем пациентам и лицам с подозрением на COVID-19 оказывается на бесплатной основе.
* Действующим законодательством не предусмотрена компенсация разницы между оплатой больничного и реальной зарплатой, если человек находился на карантине.

**Могут ли родственники посещать пациента в больнице и приносить еду и вещи?**

* В период изоляции посещение пациента запрещено с целью предотвращения распространения инфекции.
* Пациенты, находящиеся в стационаре, могут использовать мобильный телефон и другие средства связи для общения с родственниками.
* Родственники могут передавать пациентам продукты питания и личные вещи, однако существует ряд ограничений, которые необходимо уточнять в справочной службе больницы.

**Как классифицируют случаи заболевания COVID-19?**

Подозрительный случай:

* наличие клинических проявлений острой респираторной инфекции, бронхита, пневмонии в сочетании со следующими данными эпидемиологического анамнеза:
* посещение за 14 дней до появления симптомов эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов;
* наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по COVID-19, которые в последующем заболели;
* наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Подтвержденный случай:

* Положительный результат лабораторного исследования на наличие РНК SARS-CoV-2 методом полимеразной цепной реакции вне зависимости от клинических проявлений.

**Когда разрешается выписка из стационара?**

Выписка пациентов с подозрением на COVID-19 разрешается при:

* отсутствии клинических проявлений болезни;
* истечении 14 дней с момента выезда с неблагополучной территории или с момента последнего контакта с больным новой коронавирусной инфекцией;
* получении двукратного отрицательного результата лабораторного исследования на наличие РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР с интервалом не менее 1 дня.

Выписка пациентов с лабораторно подтвержденным диагнозом COVID-19 разрешается при:

* отсутствии клинических проявлений болезни;

получении двукратного отрицательного результата лабораторного исследования на наличие РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР с интервалом не менее 1 дня

**Памятка для информирования граждан о коронавирусе**

**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.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**Факты о коронавирусной инфекции**

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.  В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.