

Коронавирус без паники

Руководство



1mg

Bringing Care to Health

Download the 1mg App



www.1mg.com

Тщательно подготовьтесь, но не паникуйте

- Здесь Вы можете найти ответы на часто задаваемые вопросы касательно Нового Коронавируса. Ответы были собраны, основываясь на нашей дискуссии с различными экспертами из известных организаций и анализе информации от Центра по контролю и профилактике заболеваний, ВОЗ и Министерства здравоохранения и благосостояния семьи.

Что нужно знать в первую очередь?

Коронавирус является инфекционным заболеванием. Это значит, что он может передаваться прямо или косвенно от одного человека к другому

- Болезнь поражает ваши верхние дыхательные пути (нос, горло, дыхательные пути, легкие)
- Обнаруженный совершенно недавно вирус так и назвали «Новый Коронавирус», который был впервые выявлен в Ухане, Китай в декабре 2019 года.

Насколько смертелен Коронавирус?

**Коронавирус обладает
«высокой
инфекционностью, но
низкой смертностью»**

- Уровень смертности колеблется между 2–3%. Это значительно меньше, чем у вспышки ТОРС 2003г (УС: 10%) или БВРС 2012г (УС: 35%).
- Риск смерти выше у пожилых людей (старше 60 лет) и у людей с уже существующими заболеваниями.

Почему вокруг столько паники?



- Главной причиной паники является **отсутствие проверенных фактов и наличие необоснованных слухов.** Этому есть простое объяснение, ведь когда появляется новый вирус, мы просто не знаем, как он может повлиять на людей.

Умру ли я, если подхвачу эту болезнь?

Нет.

- Почти 80% людей имеют легкие симптомы и выздоравливают через 2 недели.
- Большинство симптомов можно вылечить при своевременной медицинской помощи.

Общее кол-во подтвержденных случаев	Кол-во смертей	Кол-во случаев выздоровления	Кол-во текущих пациентов, получающих лечение
121,061	4,368	66,216	57,463

Ресурс: Центр системных наук и инженерии при университете им. Джона Хопкинса по состоянию на 11 марта 2020.

Кто и как заболевает?



- У пожилых людей в два раза больше риска тяжелого протекания болезни коронавируса COVID-19.
- В большинстве случаев заражения, симптомы очень легкие, в особенности у детей и молодых.

Находятся ли дети под угрозой заражения?

Коронавирус COVID-19 крайне редко выявляется у детей.

- Только 2% зараженных были младше 18 лет
- Из них менее чем у 3% развилось тяжелое или критическое заболевание.

Итак, как именно распространяется Коронавирус?

**Зараженный может
заразить здорового
человека.**

- через глаза, нос и рот, через капли, образующиеся при кашле или чихании.
- при тесном контакте с зараженным.
- при контакте с загрязненными поверхностями, предметами или предметами личного пользования.

Может ли новый Коронавирус передаваться через еду?

Нет.

- **На данный момент этому нет точного доказательства.**

Однако опыт с предыдущими болезнями как ТОРС или БВРС показывает, что **люди не заражаются через еду.**

Может ли пища из курицы или яиц

вызвать Коронавирус?

Нет

До сих пор нет подтверждающих фактов.

- Неизвестно может ли новый Коронавирус напрямую передаваться через домашних птиц. Но эксперты утверждают, что лучшим выбором будет тщательно ГОТОВИТЬ МЯСО.

Если я чихаю или кашляю, значит у меня Коронавирус?



Ты можешь подозревать у себя наличие Коронавируса **только если** у тебя наблюдаются такие симптомы (лихорадка, кашель, затруднение дыхания) + любой из этих случаев:

- Посещение стран, которые затронул Коронавирус (Китай, Иран, Италия, Республика Корея, и др.)
- Близкий контакт с таким человеком.
- После посещения лечебного учреждения/лаборатории, где больные Коронавирусом находятся на лечении.

Наблюдай за своими СИМПТОМАМИ

Коронавирус может вызвать у тебя такие симптомы как жар, кашель, нехватку дыхания. Они могут быть очень похожи на симптомы обычной простуды или гриппа и могут появиться в течении 2–14 дней после заражения. Течение болезни может проходить по-разному от лёгких до тяжёлых форм.

Если у тебя жар, простуда, или боль в горле, не паникуй. Хорошо позаботься о себе:



Вдыхай пар 2–3 раза в день для очистки заложенного носа



Пейте больше жидкости и достаточно отдыхайте *



Частое мытьё рук может уменьшить распространение вируса



Обратитесь к врачу, если состояние ухудшается или не идёт на поправку



Принимайте лекарства, назначенные врачом

Сравнение Простуды, Гриппа и Коронавируса

Если у тебя болит горло, то в целом это больше походит на грипп или простуду, нежели на Коронавирус.

	Простуда	Грипп	Коронавирус
Промежуток времени от заражения вирусом до проявления симптомов	1–3 дня	1–4 дня	2–14 дня
Проявление симптомов	Постепенное	Внезапное	Постепенное
Как долго длятся симптомы	7–12 дней	3–7 дней	В лёгкой степени: ~2 недели. Тяжёлые или критические случаи: 3–6 недели

Главные симптомы

Лихорадка	Иногда	Часто	Часто
Насморк	Часто	Иногда	Реже
Боль в горле	Часто	Иногда	Реже
Кашель	Часто	Иногда	Часто
Боли по всему телу	Редко; или в мягкой форме	Часто	Реже
Затруднение дыхания	Редко	Редко	Часто

**Стоит ли мне провериться на наличие
Коронавируса если у меня сильная лихорадка,
кашель и затруднение дыхания? Или я могу
сделать тест на Коронавирус для
успокоения?**

Нет.

- **Тест на Коронавирус может быть
сделан по рекомендации врачей
только если кто-то подходит под
определение "подозрения на болезнь".**

Почему только уполномоченные лаборатории исследуют на Коронавирус? Почему я не могу собрать домашний забор образцов для исследования Коронавируса?



Это всё потому, что вирус очень заразен и может быть исследован только при помощи специальных оборудованных лабораторий для исследования заразных патогенов. На данный момент только лаборатории с биобезопасностью уровня 4 (ББУ4) могут исследовать образцы на COVID19

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

Да!

- **Фактически, 80% людей вылечились
без необходимости
специализированного лечения.**

Можно ли вылечить коронавирус?

Да!

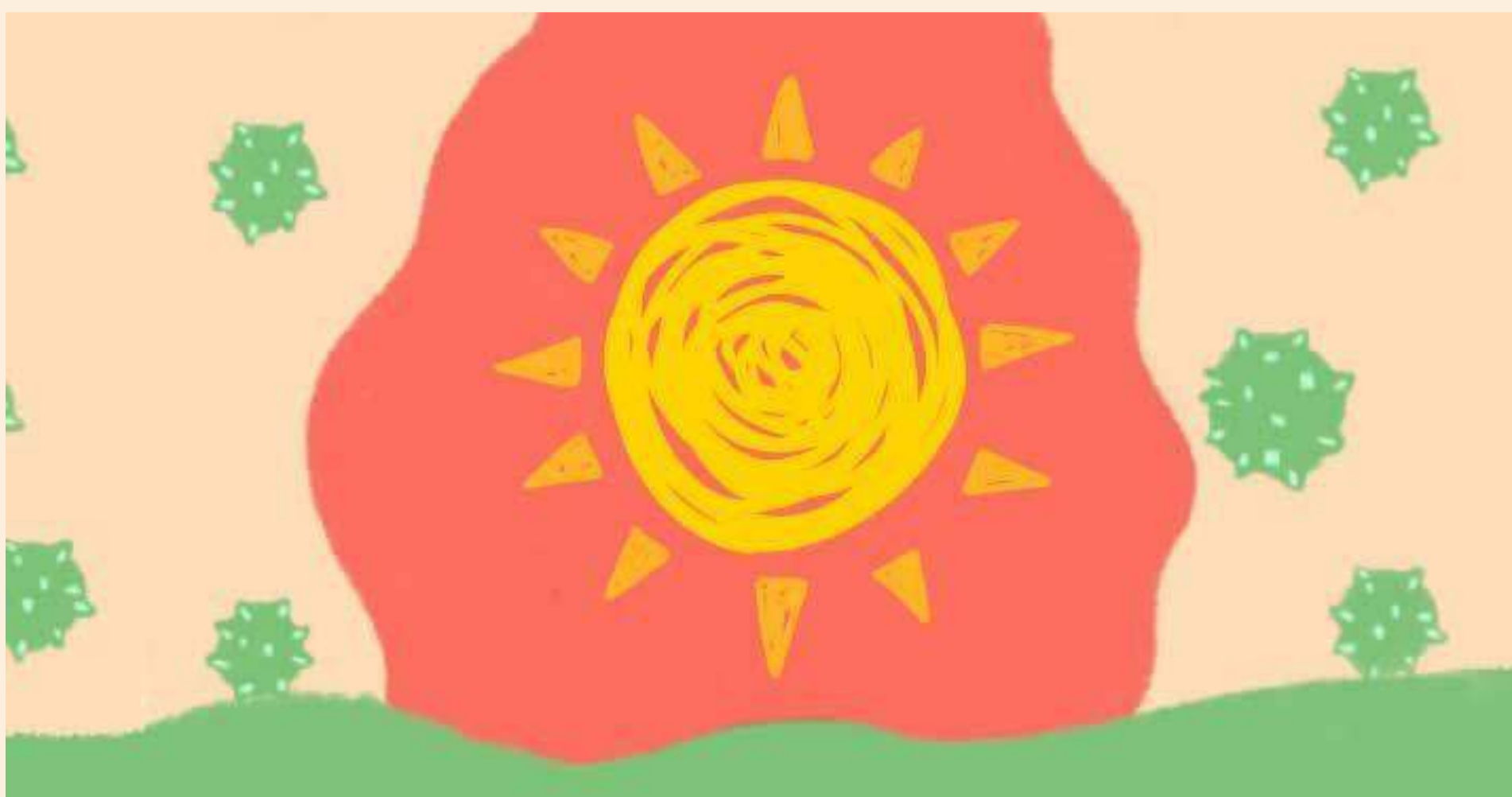
- Симптомно-ориентированное лечение является надёжным и действительно эффективным.
- До сих пор нет ни специализированного лечения, ни вакцины против нового коронавируса

Может ли чеснок предотвратить заражение коронавирусом?



- Научного подтверждения такой возможности защиты от коронавируса нет.

Остановит ли тёплая погода вспышку коронавируса COVID-19?



- По мнению специалистов в этой сфере, жаркая и тёплая погода, вероятно, ослабит распространение COVID-19.

Как долго коронавирус может оставаться на поверхностях и предметах?



- На пористых поверхностях около 8–10 часов (таких как бумага, необработанное дерево, картон, губка и ткань) и немного меньше на непористых поверхностях (таких как стекло, пластик, металл и лакированное дерево).

Какие маски нужно носить, чтобы защититься от коронавируса?



- **3x-слойные одноразовые хирургические маски способны защитить Вас от вируса.**
- **Респираторные маски N-95 или N-99 не обязательны.**

Стоит ли из-за вспышки коронавируса беспокоиться о домашних или других животных?

На данный момент не было
выявлено случаев заражения
животных коронавирусом.

- Мы все так же рекомендуем
тщательно мыть руки с мылом после
контакта с домашними питомцами,
так как нельзя быть уверенным в
том, что зараженные капли не
попали на шерсть питомца.

Главный вопрос:

Как быстро этот вирус распространяется?



Можно сказать, что вирус коронавируса распространяется очень легко и быстро.

- Распространение вируса среди населения замечено только в некоторых географических областях, как Китай, Корея, Италия, Иран, Гонконг и другие.

3 правила: Все что нужно знать, чтобы победить коронавирус!



Обратите внимание на эти
3 важные цели:

1. **Защитите себя.**
2. **Защитите своих близких.**
3. **Защитите свое общество.**

Защитите себя:



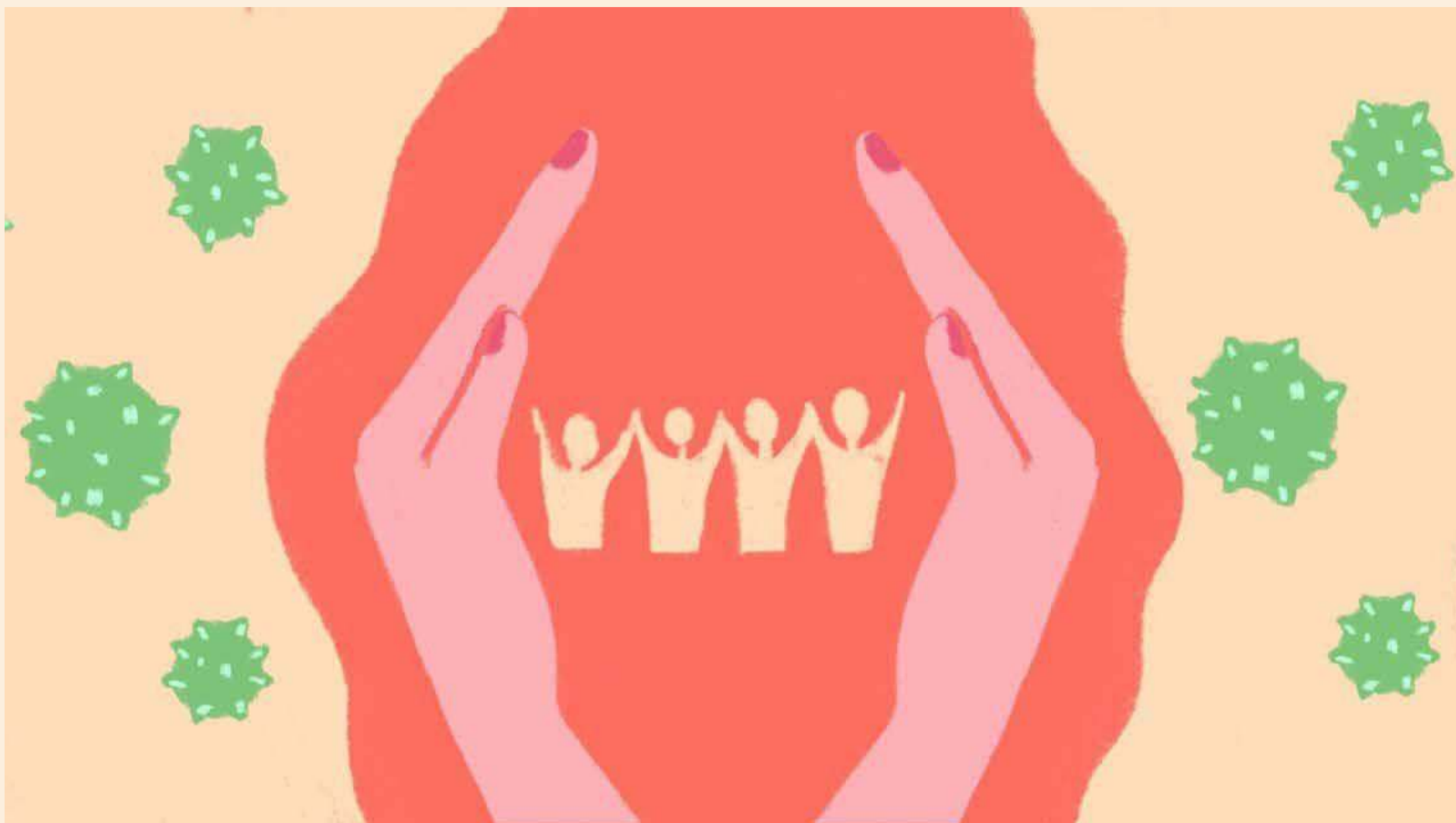
- Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.
- Держите антисептик при себе на случай, если мыла и воды не окажется под рукой.
- Не трогайте глаза, рот и нос грязными руками.
- Держитесь на расстоянии 1-го метра от любого, кто чихает или кашляет.
- Придерживайтесь бесконтактного приветствия. Лучше вместо рукопожатия сказать «намасте» или помахать рукой

Защитите своих близких:



- Не чихайте или кашляйте в свои руки. Используйте салфетку, после чего выбросьте его немедленно, или же чихайте во внутреннюю сторону локтя.
- Не путешествуйте и не посещайте многолюдные места, если вы больны.
- Носите маски, если вы больны или если ухаживаете за больным с такими же симптомами.

Защитите своё общество:



- Если вы плохо себя чувствуете или больны, обратитесь к врачу.
- Если у вас температура, кашель или возникло затруднение дыхания, обратитесь к врачу и следуйте его указаниям.
- Не делитесь “спамми”. Делитесь только достоверной информацией, поступившей от медработников.

По дополнительным вопросам можете обратиться в Министерство Здравоохранения по номеру телефона (660717) или написать по почте (mz@med.kg).

Все еще есть вопросы касательно Коронавируса? Задайте вопрос нам и мы ответим Вам: <http://1-mg.in/2IAcs0Bay>

Следите за регулярными обновлениями информации о Коронавирусе:

<https://www.1mg.com/articles/coronavirus-all-your-questions-answered/>

Ссылки:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Гарвардская медицинская школа. Коронавирус: много вопросов, несколько ответов
Harvard Medical School. Coronavirus: Many questions, some answers.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/>

Заметка: Вся информация и данные по состоянию на 7 Марта 2020г

Оговорка: Данная статья только для информационных целей, она не заменяет рекомендации врача или любой профессиональной медицинской консультации.

Download the 1mg App



Google Play



App Store

www.1mg.com