

Профилактика коронавируса: что следует знать и как защититься.

В декабре 2019 зафиксирован новый коронавирус (2019-nCoV). Вспышка заболевания в Китае обеспокоила весь мир. Количество заболевших увеличивается, но о вирусе так же мало известно. Минздрав опубликовал временные методические рекомендации, в которых указаны фактические данные специалистов, причастных к борьбе с заболеваемостью.

Что известно о коронавирусе?

На данный момент известно о четырёх коронавирусах, способных вызывать у людей респираторные заболевания от лёгкой формы до тяжёлой. Как правило, вирусы поражают верхние и нижние дыхательные пути. Последняя вспышка эпидемии зафиксирована в 2012 году на Аравийском полуострове. За восемь лет коронавирус MERS-CoV диагностирован у 2494 пациентов, 858 из которых не удалось спасти.

О новом коронавирусе (2019-nCoV) известно мало. По данным, иммунитет у переболевших коронавирусом не стойкий, что может вызвать повторное заражение. Город Ухань стал эпицентром заболевания. Первоисточником заражения предположительно стал рынок морепродуктов, где продавалась домашняя птица, змеи, летучие мыши и другие животные.

Период инкубации от 2-14 дней.

Как передаётся коронавирус?

Человек, заболевший коронавирусом и люди, контактирующие с ним, являются источниками инфекции. Вирус передаётся:

- воздушно-капельным путём

- воздушно-пылевым путём
- контактным

Симптомы, вызванные коронавирусом.

Признаки острой респираторной инфекции, бронхита, пневмонии:

- *повышение температуры (более 90% заболевших)*
- *кашель (80% заболевших)*
- *одышка (50% заболевших)*
- *боль в мышцах и утомляемость (44% заболевших)*
- *ощущение заложенности в грудной клетке (более 22% заболевших)*
- *головные боли (8% заболевших)*
- *кровохаркание (5% заболевших)*
- *диарея, тошнота, рвота, учащённое сердцебиение (3% заболевших)*

Основные жалобы: *повышение температуры, насморк, боль в горле, слабость*. Начало заболевания может проходить бессимптомно.

Диагностика заболевания.

На данный момент в мире известно о 10000 тысячах заразившихся. 213 пациента скончались. 110 человек выписано домой.

Тяжелее всего болезнь переносят люди пожилого возраста. Дети и молодые люди менее восприимчивы к заболеванию. Известны лишь единичные случаи заражения. Поэтому не стоит поддаваться панике и поить детей противовирусными препаратами. Однако, мамам стоит каждый день напоминать детям как важна личная гигиена (мыть руки перед едой, после посещения туалета, после того, как пришли домой с улицы).

Согласно статистике, заражение любым из коронавирусов у детей сопровождается поражением верхних дыхательных путей (ринофарингит) и нижних дыхательных путей (бронхит, пневмония).

Для точного подтверждения заболевания необходим осмотр врача. При подозрении на коронавирус, доктор назначит лабораторные и другие необходимые исследования (рентген грудной клетки, КТ лёгких, ЭКГ).

Профилактика коронавируса.

Профилактические процедуры такие же как и при любой другой вирусной инфекции:

- Старайтесь как можно реже посещать большие скопления людей (крупные гипермаркеты, торговые центры, аэропорты).
- В транспорте используйте одноразовые медицинские маски (необходимо менять каждые два часа)
- Как можно чаще мойте руки (желательно антибактериальным мылом) или обрабатывайте их специальными средствами (антибактериальными гелями)
- Носите с собой влажные салфетки (особенно если у вас есть маленькие дети, которые касаются окружающих поверхностей)
- Соблюдайте питьевой режим
- Не пренебрегайте влажной уборкой и проветриванием в жилом помещении.
- Промывайте нос всем членам семьи морской водой (спреи, капли)
- Употребляйте в пищу мясо и рыбу, предварительно прошедшие термическую обработку.
- Витамин С (пересмотрите свой рацион и включите в него продукты, богатые витамином С)
- Отменяйте встречи с друзьями и родственниками, у которых есть симптомы ОРВИ. Не стоит звать их к себе или приходить в гости, если кто-то из близких болеет.

Минздрав призывает не заниматься самолечением, если у вас проявляются симптомы ОРВИ. Обратитесь за помощью в медицинское учреждение. При высокой температуре (38,5 и выше) оставайтесь в постели и вызовите врача на дом.

[Главная](#)

[Главная](#)