

**Профилактика и первая помощь  
при острых респираторных вирусных инфекциях,  
в том числе,  
при новой коронавирусной пневмонии (COVID-2019)**

**02.03.2020г.**

# Новая коронавирусная пневмония (COVID-2019)

---

Вспышка коронавирусной инфекции COVID-19 (пневмония нового типа), вызванная коронавирусом SARS-CoV-2, началась в конце декабря 2019 года в городе Ухань центрального Китая. 31 декабря 2019 года власти Китая проинформировали о вспышке неизвестной пневмонии Всемирную Организацию Здравоохранения.

11 февраля 2020 года заболевание получило название **новой коронавирусной пневмонии (COVID-2019)**, до этого оно именовалось 2019-nCoV. Впоследствии китайские учёные выделили новый коронавирус — SARS-CoV-2 — и установили генетическую последовательность его генома.

**Инкубационный период пневмонии нового типа длится от 2 до 28 дней, и, согласно последним данным, заболевание становится заразным до появления симптомов.**

30 января на заседании комитета по чрезвычайным ситуациям ВОЗ вспышка нового коронавируса была признана **чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение.**

На 2 марта подтверждено 89252 случаев заражения в 69 странах и территориях (а также 16 343 подозреваемых случая в Китае), 3058 летальных исходов.

24 февраля в СМИ появилась **информация о повторном заражении вирусом.**



# Новая коронавирусная пневмония (COVID-2019)

---

**Коронавирусная инфекция COVID-19** (англ. COrona Virus Disease 2019) — потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом SARS-CoV-2. Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме, специфические осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой острый респираторный дистресс-синдром или дыхательную недостаточность с риском смерти.

Против болезни пока отсутствуют какие-либо специфические противовирусные средства лечения или профилактики. В тяжёлых случаях применяются средства для поддержания функций жизненно-важных органов.

К инфекции восприимчивы люди всех возрастных категорий. В большинстве случаев (примерно в 80%) какое-либо специфическое лечение не требуется, а выздоровление происходит достаточно быстро.

Тяжёлые формы болезни с большей вероятностью могут развиваться у пожилых людей и у людей с определёнными заболеваниями, включающими астму, диабет и сердечные заболевания.

Согласно данным обследования 1099 пациентов по состоянию на 28 февраля 2020 года, у 91,1 % пациентов с COVID-19 диагностирована пневмония.

У 15,7 % пациентов состояние было тяжёлым, а смертность была на уровне 1,4 %.



# Новая коронавирусная пневмония (COVID-2019)

## Основные симптомы:

1. Ринит (насморк).
2. Боль при глотании.
3. Общее недомогание.
4. Головные боли.
5. Бронхиальная обструкция (одна из форм дыхательной недостаточности).



## Информация о стадиях проявления симптоматики заболевания:

1. Сначала вирус поражает горло, обычно появляются общее легкое недомогание и чувство сухости в горле; такое легкое недомогание может длиться несколько дней, обычно от 3 до 5 дней.
2. Далее вирус проникает в носовую жидкость, которая по задней глотке попадает в трахею и в легкие, вызывая воспаление легких. Этот процесс занимает от 5 до 6 дней.
3. При пневмонии возникают сильное недомогание, высокая температура, затрудненное дыхание.
4. В критическом состоянии чувство заложенности носа сильно отличается от обычного при острых респираторных заболеваниях – больные часто жалуются, что тонут в воде.



# Новая коронавирусная пневмония (COVID-2019)

**Клиническая диагностика** коронавирусной инфекции затруднена, так как диагноз подтверждается одним или несколькими лабораторными методами.

**Принципы терапии** в основном такие же, как и при других респираторных вирусных инфекциях. В зависимости от выраженности клинических симптомов, назначаются препараты, снижающие симптомы интоксикации, капли в нос. При болях в горле рекомендуется частое полоскание.

Иммунитет после перенесенного заболевания непродолжительный и не защищает от реинфекции.

Одним из быстро развивающихся осложнений при COVID-19 является **фиброз лёгких** – заболевание, предусматривающее наличие в области лёгких рубцового типа ткани, которая нарушает функцию дыхания. Фиброз понижает эластичность тканей, что делает прохождение кислорода по альвеолам (пузырькам, где воздух контактирует с кровью) более трудным.

**Рекомендации по предупреждению** коронавирусной инфекции COVID-19 ничем принципиально не отличаются от «стандартных» памяток Роспотребнадзора по профилактике острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Однако, в силу потенциальной опасности пандемии этого заболевания, на территории Российской Федерации введены дополнительные санитарно-противоэпидемические мероприятия.



# Рекомендации на период осложнения эпидемиологической ситуации

На территории Российской Федерации приказами и распоряжениями органов местной исполнительной власти в настоящее время проводятся **дополнительные санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия**:

- ✓ рекомендовано ввести «утренние фильтры» по месту работы или учебы и контроль состояния здоровья граждан в течение дня с обязательным применением термометрии;
- ✓ отменены занятия в бассейнах;
- ✓ рекомендовано воздержаться от выездных и массовых мероприятий, а также от поездок в Китай, Южную Корею, Италию и Иран и посещения открытых рынков морепродуктов.



**Рекомендуем всем сотрудникам независимо от их места проживания придерживаться данных решений в индивидуальном и семейном планировании времени вплоть до окончания периода осложнения эпидемиологической ситуации.**



# Профилактические рекомендации для офиса

Рекомендуется проводить обязательные «утренние фильтры» и контроль состояния здоровья работников в течение дня с обязательным применением термометрии.

Сотрудникам с повышенной температурой необходимо незамедлительно обратиться в медицинское учреждение для диагностики заболевания и оформления больничного листа.

В случае, если состояние кого-либо из сотрудников на рабочем месте резко ухудшилось, необходимо срочно вызвать скорую неотложную медицинскую помощь, а после эвакуации заболевшего незамедлительно провести тщательную санитарно-гигиеническую обработку помещения; если рекомендовано бригадой скорой медицинской помощи – дезинфекцию.

Усилить контроль за качеством проведения санитарно-гигиенической обработки:

- ✓ офисов, особенно помещений с большим количеством перегородок;
- ✓ систем кондиционирования воздуха;
- ✓ офисных систем очистки и/или установок питьевой воды;
- ✓ многофункционального оборудования учебных центров, call-центров (клавиатур, наушников, микрофонов, указок и т.п.).

С учетом имеющегося в учебных центрах многофункционального оборудования рекомендуется отменить виды обучения с его использованием, а также с использованием кабинетной системы.



# Профилактические рекомендации для сотрудников

Эксперты предоставляют простую **самопроверку** на отсутствие инфекции в легких, которую желательно проводить каждое утро:

1. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание более чем на 10 секунд.
2. Если успешно завершите его, не кашляя, не испытывая дискомфорта, заложенности, стеснения и т.д., то это с большой долей вероятности указывает на отсутствие инфекции.

Еще одна заслуживающая внимания рекомендация японских врачей, лечащих COVID-19: полезно следить за тем, чтобы рот и горло были влажными, а не сухими. Врачи рекомендуют **делать несколько глотков воды каждые 15 минут**.

Почему? Даже если вирус попадет в рот, слюна, питьевая вода или другие жидкости быстро вымывают его через пищевод в желудок, где свое полезное уничтожающее действие оказывает кислота желудка.

Если не пить достаточное количество воды регулярно, вирус может с большей долей вероятности проникнуть в дыхательные пути и попасть в легкие.

Рекомендуется также пить больше теплой и горячей воды и не пить ледяную воду.

В местах массового скопления людей рекомендуется носить защитную медицинскую маску; следует своевременно менять маски в соответствии с инструкцией, указанной на упаковке.

Контролируйте свое самочувствие, регулярно меряйте температуру.





# Профилактические рекомендации для сотрудников

---

Полезно помнить и об **основном правиле** в период острых респираторных инфекций – они чаще всего поражают ослабленный организм, поэтому важно хорошо высыпаться, соблюдать режим работы и отдыха, разнообразно питаться.

Роспотребнадзор дополнительно рекомендует в настоящее время употреблять только термически обработанную пищу и бутилированную воду.

Самый распространенный способ заразиться - это дотрагиваться до людей, животных или до открытых поверхностей в общественных местах, поэтому нужно стараться не прикасаться к ним и часто мыть руки. Вирус может жить на руках человека, в среднем, до 30 минут. На твердых поверхностях вирус гораздо более живуч – есть данные о его жизнеспособности в течение длительного времени нахождения на таких поверхностях, как металл или пластик.

Контролируйте движения руками после прикосновения к другому человеку или какой-либо поверхности в общественном месте. Помните, что такие движения чаще всего совершаются нами непроизвольно – потереть глаза, потереть свой нос и т.п.

В дополнение к частому мытью рук полезно полоскать горло антисептиком (например, «Мирамистином» в соответствии с инструкцией к препарату), чтобы устранить или минимизировать вирусы, пока они еще находятся в горле до проникновения в легкие.

Также рекомендуется регулярно тщательно промывать нос и глаза.



## Также может быть интересно

Китайские специалисты по коронавирусу SARS-CoV-2 информируют - если есть насморк и мокрота при простуде, то это скорее всего не является симптомом нового типа коронавирусной пневмонии, т.к. один из основных симптомов COVID-19 - это сухой кашель без насморка.

Вирус достаточно большой по размеру (диаметр составляет около 400-500 нм), поэтому любая обычная маска для защиты органов дыхания в состоянии его отфильтровать.

Как показывают последние исследования, вирус может оставаться активным на ткани одежды в течение 6-12 часов. Обычный стиральный порошок должен убить вирус.

Для профилактики заражения от вируса, «закрепившегося» на верхней одежде, которая не требует ежедневной стирки, некоторые специалисты рекомендуют прогреть ее, например, на горячей батарее или в сушильном шкафу, чтобы убить вирус.

Ожидается, что вирус будет инактивирован при температуре 26-27 градусов по Цельсию (вышеуказанные рекомендации пить теплую воду и прогревать одежду связаны с этим наблюдением).

Российские тест-системы на выявление острых респираторных вирусных инфекций признаны одними из лучших в мире.



**Лечение коронавирусной пневмонии COVID-19 контролируется на уровне государственных органов.**

Минздрав РФ организует медицинское наблюдение всех заболевших данной инфекцией и лиц, с ними контактировавших в возможный инкубационный период.

**При подозрении на коронавирусную инфекцию важно немедленно обратиться к врачу или в инфекционный стационар, ближайший к месту жительства!**

**Не занимайтесь самолечением, а также не рискуйте заразить большое количество окружающих, продолжая находиться в общественных местах, испытывая явные симптомы заболевания острой респираторной вирусной инфекцией!**

**Будьте здоровы!**

