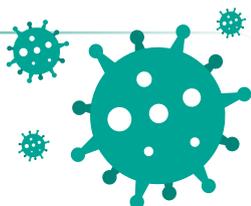


ТОП-10 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О COVID-19

1

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

- COVID-19 — заболевание, вызванное коронавирусом тяжелого острого респираторного синдрома-2 (SARS-CoV-2)¹
- Клиническая картина COVID-19 может варьироваться от отсутствия симптомов до тяжелого заболевания³
- Известно, что несколько коронавирусов вызывают респираторные инфекции, от простуды до более тяжелых заболеваний, таких как ближневосточный респираторный синдром (MERS) и тяжелый острый респираторный синдром (SARS).⁵



2

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ COVID-19

- Коронавирус, вызывающий COVID-19, в основном передается от человека к человеку³
- Вы можете заразиться, вступив в тесный контакт с человеком, у которого имеется вирус³
- Вы можете заразиться от капель, которые попадают в воздух из дыхательных путей, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает.³
- Вы также можете заразиться, прикоснувшись к поверхности или предмету, на котором есть вирус, а затем прикоснувшись к своему рту,



3

ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ПРОХОДИТ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ДО РАЗВИТИЯ

- Считается, что время между контактом с вирусом и моментом, когда могут появиться симптомы COVID-19, составляет от пяти до шести дней, но может варьироваться от **1 до 14 дней**⁵
- В настоящее время нет вакцины для защиты от COVID-19⁵
- Есть доказательства того, что даже люди с легкими симптомами или без них также могут распространять вирус²



4

ПРИЗНАКИ и СИМПТОМЫ

Симптомы могут быть от легких до тяжелых, в зависимости от следующего:

Легкие симптомы

- Лихорадка
- Озноб
- Боль в горле
- Сухой кашель
- Затруднение дыхания или одышка
- Головная боль
- Заложенность носа
- Утомляемость
- Боль в мышцах
- Внезапная потеря вкуса или обоняния

Тяжелые симптомы, требующие немедленной медицинской помощи

-  Затруднение дыхания или одышка
-  Постоянная боль или давление в грудной клетке
-  Дезориентация — внезапная спутанность сознания
-  Голубоватый, сероватый или белесый цвет губ или лица (в зависимости от тона кожи)

(Этот список не исчерпывающий. По поводу любых других тяжелых или тревожных симптомов всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом.)

5

ЗАЩИТА СЕБЯ И ДРУГИХ



Лучший способ защитить себя — избегать контакта с вирусом, вызывающим COVID-19:

- Как можно дольше оставайтесь дома и избегайте тесных контактов с другими людьми, практикуя социальное дистанцирование
- В общественных местах носите маску или тканевое покрытие для лица, закрывающую нос и рот
- Прикрывайте лицо при кашле сгибом локтя или салфеткой. Если используется салфетка, немедленно выбросьте ее и вымойте руки
- Очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются люди
- Часто мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд или обрабатывайте руки антисептиком для рук, содержащим как минимум 60 % спирта

ТОП-10 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О COVID-19

6

КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ

- Пожилые люди
- Люди любого возраста, у которых есть серьезные заболевания (например, артериальная гипертензия, сахарный диабет, сердечные заболевания, заболевания дыхательных путей и другие)
- Показано, что мужчины имеют немного более высокий риск, чем женщины, и имеют более выраженные симптомы

7

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



- Оставайтесь дома, если вы заболели, и изолируйтесь от других людей и домашних животных в своем доме
- Избегайте совместного использования личных предметов домашнего обихода⁶:
 - Не делитесь тарелками, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельными принадлежностями с другими людьми в вашем доме
 - Тщательно мойте эти предметы после использования водой с мылом или в посудомоечной машине
- Очистите и продезинфицируйте участки, на которых может быть кровь, стул или другие биологические жидкости:
 - Используйте бытовые чистящие и дезинфицирующие средства. При наличии загрязнений очистите область или предмет водой с мылом или другим моющим средством. Затем используйте бытовое дезинфицирующее средство
- Обратитесь за медицинской помощью, если вам нужен совет, как облегчить симптомы. Звоните заблаговременно или воспользуйтесь возможностями телемедицины.

8

ВРЕМЯ ВЫЖИВАНИЯ НА ПОВЕРХНОСТЯХ



- Исследования показали, что вирус COVID-19 может выживать в течение до **72 часов на пластике и нержавеющей стали, менее 4 часов на меди и менее 24 часов на картоне**⁵
- Коронавирус легко удалить с поверхностей с помощью обычных бытовых дезинфицирующих средств⁵
- Во время чистки надевайте маску и перчатки
- Всегда протирайте руки антисептиком для рук на спиртовой основе или мойте их водой с мылом не менее 20 секунд. Не прикасайтесь к глазам, рту или носу⁵

9

КОГДА И КАК НОСИТЬ МАСКУ ИЛИ ТКАНЕВОЕ ПОКРЫТИЕ ДЛЯ ЛИЦА



- Если вы инфицированы, использование маски или тканевого покрытия для лица может снизить риск заражения других людей³
- Носите маску или тканевое покрытие для лица в **общественных местах**, в которых сложно поддерживать другие меры социального дистанцирования (например, в продуктовых магазинах, аптеках, общественном транспорте), особенно в районах со значительным уровнем передачи инфекции через сообщество⁶
- Перед тем как надеть маску или тканевое покрытие для лица, очистите руки спиртосодержащим антисептиком для рук или водой с мылом⁵
- **Закройте рот и нос** маской или тканевым покрытием для лица и убедитесь, что между вашим лицом и маской нет зазоров⁵
- Не прикасайтесь к маске или тканевому покрытию для лица во время их использования; если вы это сделали, очистите руки спиртосодержащим антисептиком для рук или водой с мылом⁵
- Замените маску (или тканевое покрытие для лица) на новую, как только она станет влажной или заметно загрязненной; не используйте повторно одноразовые маски⁵
- Чтобы снять маску или тканевое покрытие для лица: снимайте ее начиная с затылка, не касаясь лицевой стороны маски; сразу выбросьте ее в закрытую емкость; протрите руки спиртосодержащим антисептиком для рук или помойте водой с мылом⁵.

10

ТЕКУЩИЕ ЛЕЧЕНИЕ И ВАКЦИНЫ



- Ученые всего мира работают над потенциальными способами лечения и вакцинации от COVID-19.⁵
- В настоящее время вакцины от COVID-19 нет, применяется симптоматическое лечение⁴
- По-прежнему требуются дальнейшие исследования, чтобы определить, может ли плазма пациентов, выздоровевших от COVID-19, быть безопасным и эффективным средством лечения.⁸
- Текущее клиническое ведение пациентов включает меры по профилактике и контролю инфекций, а также поддерживающую терапию, включая кислородотерапию и искусственную вентиляцию легких по показаниям.⁷
- Лучшей защитой в настоящее время является продолжение **соблюдения мер по предотвращению распространения и воздействия, перечисленных в пункте 5**

Ссылки:

1. Zhou M, Zhang X, Qu J. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a clinical update [опубликовано в Интернете до выхода в печать 2 апреля 2020 г.]. *Front Med.* 2020;1-10. doi:10.1007/s11684-020-0767-8
2. European Centre for Disease Prevention and Control: Infection prevention and control for COVID-19 in healthcare settings. Second update, 31 March 2020.
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

4. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>
5. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/therapeutic-options.html>
8. <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/donate-covid-19-plasma>

Примечание: учитывая недавнее появление данного коронавируса, рекомендации, предоставленные в указанных источниках, носят временный и рекомендательный характер и основаны на текущих знаниях о ситуации. Для получения наиболее актуальной информации о пандемии COVID-19 всегда соблюдайте нормативно-правовые требования, установленные местными органами общественного здравоохранения.