



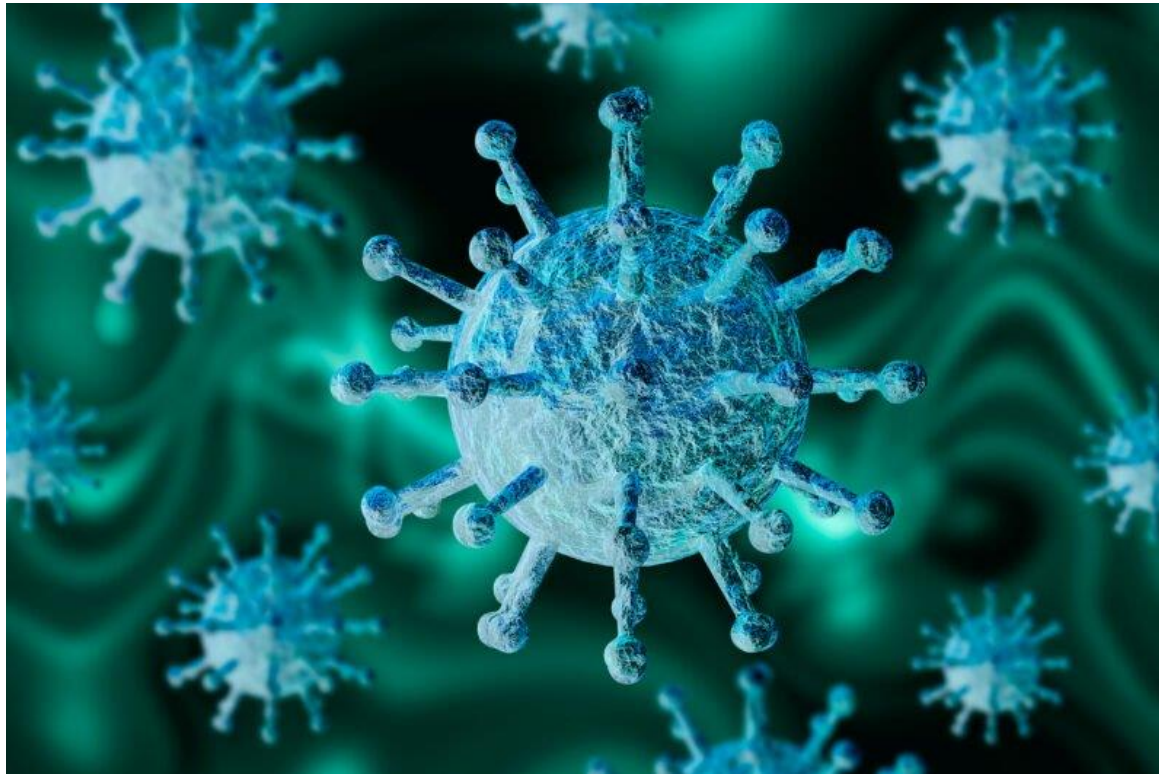
Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



/redcrossukraine

REDCROSS.ORG.UA

Коронавірус - це гостре вірусне захворювання, що характеризується переважним ураженням дихальної системи і шлунково-кишкового тракту. Коронавірус може передаватися людям від тварин.



КЛАСИФІКАЦІЯ

Існує кілька різновидів коронавірусу, що викликає захворювання у людини.

Залежно від генетичних властивостей збудника виділяють три групи вірусів:

- віруси людини HCoV-229E;
- віруси людини HCoV-OC43, кишкові збудники HCoV;
- коронавіруси SARS-CoV і MERS-CoV;
- ротавіруси людини HNoV.

Найбільш важкі клінічні прояви можна спостерігати при зараженні наступними збудниками:

- вірус SARS-CoV викликає розвиток атипової пневмонії або важкого гострого респіраторного синдрому;
- вірус MERS-CoV викликає середньосхідний респіраторний синдром, для якого характерно розвиток гострої пневмонії і ниркової недостатності;
- вірус 2019 nCoV викликає розвиток респіраторного дистрес-синдрому.

На сьогоднішній день патогенетичні механізми розвитку коронавірусної інфекції вивчені недостатньо.

При ураженні збудником 2019 nCov інфікування стрімко поширюється на бронхи і легені



ЯК ДОВГО ВІРУС ЖИВЕ НА ПОВЕРХНЯХ?

- За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом 3 годин.

- Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможлививлюючи зараження людей.



ШЛЯХИ ЗАРАЖЕННЯ

Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.

- Вірус не циркулює у повітрі.
- Він не здатний переміщатись на далекі відстані.
- Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чханню.
- Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга.
- Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум – 1,5-2 м).

-На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей і т.д.

-Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

- Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

Клінічні прояви:

- Для більшості коронавірусних інфекцій інкубаційний період обмежений 2-3 цілодобово. Однак, для коронавіруса 2019 nCov цей період може становити від 1 до 14 днів (в середньому 10 днів).

Протягом усього цього періоду людина може заражати інших. Протікає захворювання, найчастіше, як звичайний грип, парагрип або будь-яка інша гостра респіраторна інфекція з усіма характерними для них ознаками.

СИМПТОМИ **КОРОНАВІРУСУ**

ОСНОВНІ

- діарея
- нудота
- слабкий апетит



МОЖЛИВІ

- головні болі
- прискорене серцебиття
- відчуття стиснення грудної клітини
- загальна втома
- м'язові болі

ПІЗНЯ СТАДІЯ

- підвищення температури
- кашель



ЯК ВИЗНАЧИТИ НА ПОЧАТКОВИХ СТАДІЯХ КОРОНАВІРУС?

- На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити можуть тільки спеціальні тести.

- Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. В цьому його небезпека.

-Важливо! Вчасне діагностування.

- Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутись до лікаря.
- Якщо ви протягом останні 14 днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу або ж спілкувались із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря. Надалі - лікар має алгоритм дій, що робити.

ХТО Є ГРУПОЮ РИЗИКУ

Перебіг хвороби залежить від імунітету людини.

- Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом, вони більш схильні до розвитку важких захворювань.
- Також після фіксації випадків коронавірусу вразливою групою є медичні працівники.
- Контактна особа при випадку **COVID-19** – особа, яка наразі не має симптомів, але яка контактувала, або ймовірно контактувала із особою, хворою на **COVID-19**.
- Особи, які мали прямий фізичний контакт з хворим на **COVID-19** (наприклад, через рукостискання)
- Особи, що мали незахищений прямий контакт із інфекційними виділеннями (наприклад через кашель, торкання використаних паперових хустинок голими руками тощо)
- Особи, які контактували особисто з хворими на **COVID-19** на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин

- Особи, які перебували у закритому середовищі (наприклад, аудиторія, кімната для переговорів, зал очікування лікарні тощо) з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин

- Пасажири літака, які сиділи на відстані двох місць (у будь-якому напрямку) від хворого на COVID-19, супутники або особи, які надають догляд та члени екіпажу, що обслуговують в тій частині літака, де розміщений індексний випадок[4]
(якщо тяжкість симптомів або пересування хворого вказують на більш велику експозицію, контактними можуть вважатися всі пасажири секції або всі пасажири

Як знизити ризик інфікування **коронавірусом**?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання **прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя**; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Джерело:
**Всесвітня організація
охорони здоров'я**

Миття рук з милом:

- тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;



Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
- тривалість обробки — близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

Як захистити інших від інфікування?



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя



Одразу викидайте використану серветку і закривайте кришку смітника



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



+C
IFRC

Джерело:
Всесвітня організація
охорони здоров'я

2. Уникайте скупчення людей.

3. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

4. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.



Чи варто надягати медичну маску?



Так. Якщо у вас є респіраторні симптоми – кашель, утруднене дихання



Так. Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



+C
IFRC

Джерело:
Всесвітня організація
охорони здоров'я

Коли використовувати медичну маску



Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



+C
IFRC

Джерело:
Всесвітня організація
охорони здоров'я

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



1. Перед тим як надіти маску, вимийте руки із засобом на спиртовій основі або милом



2. Покрийте рот і ніс маскою і переконайтеся, що між вашим обличчям і маскою не виникає прогалин



3. Не торкайтеся руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



4. Замініть маску новою, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно



5. Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні – зніміть маску за гумки; негайно викиньте у закритий контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



+C
IFRC

Джерело:
Всесвітня організація
охорони здоров'я

Безпека харчових продуктів



Використовуйте різні дошки для подрібнення та ножі для сирого м'яса та вареної їжі



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясні продукти можна вживати за умови **правильного приготування**



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



+C
IFRC

Джерело:
Всесвітня організація
охорони здоров'я

Залишайтеся здорові під час **подорожі**



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Їжте тільки добре приготовану їжу



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Не плюйте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



+C
IFRC

Джерело:
Всесвітня організація
охорони здоров'я

**Щоб бути здоровим, треба
насамперед самому дбати про
своє здоров'я і вести
здоровий спосіб життя**

