Какие симптомы наблюдаются у пациентов с COVID-19? Как передается вирус? Как проводится диагностика заболевания? Что нужно делать, чтобы не заразиться? В чем особенности карантина? Что делать, если вы заболеете? Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих? На каком основании проводится изоляция и госпитализация инфицированных или лиц с подозрением на COVID-19? Когда разрешается выписка из стационара?

**Какие симптомы наблюдаются у пациентов с COVID-19?**

**Основные симптомы:**

• повышение температуры тела в >90 % случаев;
• кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев;
• одышка в 55 % случаев;
• ощущение сдавленности в грудной клетке в >20 % случаев.

**Редкие симптомы:**

• головная боль (8 %);
• кровохарканье (5 %);
• диарея (3 %);
• тошнота, рвота;
• сердцебиение.

Данные симптомы могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

**Как классифицируют случаи заболевания COVID-19?**

**Подозрительный случай:**

• наличие клинических проявлений острой респираторной инфекции, бронхита, пневмонии в сочетании со следующими данными эпидемиологического анамнеза:
• посещение за 14 дней до появления симптомов эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов;
• наличие контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по COVID-19, которые впоследствии заболели;
• наличие контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

**Подтвержденный случай:**

• Положительный результат лабораторного исследования на наличие РНК SARS-CoV-2 методом полимеразной цепной реакции вне зависимости от клинических проявлений.

**Какие осложнения могут быть после коронавирусной инфекции?**

При COVID-19 могут возникнуть следующие осложнения:

• Синусит.
• Пневмония.
• Бронхит.
• Острая дыхательная недостаточность.
• Отек легких.
• Сепсис.
• Инфекционно-токсический шок.

**Как передается вирус?**

**Пути передачи:**

• воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),
• воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе),
• контактный (через рукопожатия, предметы обихода).

**Факторы передачи:**

• воздух (основной),
• пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.



**Как проводится диагностика заболевания?**

1. Сбор и оценка жалоб, анамнеза заболевания, эпидемиологического анамнеза.
2. Медицинский осмотр.

Далее – по назначению врача:

• Лабораторная диагностика специфическая (выявление РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР).
• Лабораторная диагностика общая (клинический анализ крови, биохимический анализ крови и др.).
• Инструментальная диагностика.

**Какие анализы берут для диагностики инфекции?**

Материалом для исследования являются:

• основной – мазок из носа и/или ротоглотки;
• дополнительные – промывные воды бронхов, (эндо)трахеальный, назофарингеальный аспират, мокрота, биопсийный или аутопсийный материал легких, цельная кровь, сыворотка крови, моча, фекалии.

Диагностика проводится молекулярно-генетическим методом (полимеразная цепная реакция, ПЦР).

Исследование методом ПЦР выполняется в течение 4 часов, однако необходимо учитывать время транспортировки биоматериала в лабораторию.

В настоящее время в России используются зарегистрированные отечественные тест-системы для выявления коронавируса, которые обладают высокой чувствительностью и специфичностью.

**Где можно сдать анализ на коронавирус?**

Самостоятельная сдача анализов на коронавирус не предусмотрена.

Обследование на COVID-19 назначается медицинскими работниками в случае:

• прибытия из эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов за 14 дней до появления симптомов;
• наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по COVID-19, которые впоследствии заболели;
• наличия тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Забор проб для анализа осуществляет медицинский работник.

Исследование образцов проводится в Центре гигиены и эпидемиологии в субъекте РФ.

В частных медицинских организациях на 27.03.20г. исследования на COVID-19 не проводятся.

**Что нужно делать, чтобы не заразиться?**

• Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.

• Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).

• Избегайте мест массового скопления людей.

• Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.

• Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.

• По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

• Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.

• Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

• Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

• Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

**Универсальные меры профилактики**

• Часто и тщательно мойте руки.

• Избегайте контактов с кашляющими людьми.

• Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность).

• Пейте больше жидкости.

• Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

• Реже бывайте в людных местах.

• Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах.

• При взаимодействии между людьми должно быть расстояние не менее 2 метров.

• Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.• Не трогайте лицо, глаза, нос .



При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!

**Антибиотики**

Принимать антибиотики в первые дни заболевания – большая ошибка.

Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

**Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих?**

• При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.

• Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности – прикрывайте рот областью локтевого сгиба.

• Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности – немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.

• Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки.



**На каком основании проводится изоляция и госпитализация инфицированных или лиц с подозрением на COVID-19?**

Ограничительные меры проводятся в соответствии с Постановлениями Главного санитарного врача Российской Федерации:

• от 31.01.2020 № 3 «[О проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV»](https://minjust.consultant.ru/documents/45405);

• от 02.03.2020 № 5 [«О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_346933/)».

**В чем особенности карантина?**

Все граждане, прибывшие в РФ из КНР, Республики Корея и Ирана должны быть изолированы по месту пребывания на срок 14 дней.

За всеми прибывшими устанавливается медицинское наблюдение. Число визитов врача определяется в каждом случае индивидуально в течение всего периода карантина.

При появлении симптомов ОРВИ человек должен незамедлительно обратиться за медицинской помощью без посещения медицинских организаций.

Медицинская помощь всем пациентам и лицам с подозрением на COVID-19 оказывается на бесплатной основе.

**Когда разрешается выписка из стационара?**

Выписка пациентов с подозрением на COVID-19 разрешается при:

• отсутствии клинических проявлений болезни;
• истечении 14 дней с момента выезда с неблагополучной территории или с момента последнего контакта с больным новой коронавирусной инфекцией;
• получении двукратного отрицательного результата лабораторного исследования на наличие РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР с интервалом не менее 1 дня.

Выписка пациентов с лабораторно подтвержденным диагнозом COVID-19 разрешается при:

• отсутствии клинических проявлений болезни;
• получении двукратного отрицательного результата лабораторного исследования на наличие РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР с интервалом не менее 1 дня.

**Группы риска**

К группе риска относятся:

 - старшее поколение;

 - люди, у которых есть серьезные хронические заболевания, такие как:

* артериальная гипертензия и другие сердечно-сосудистые заболевания,
* сахарный диабет любой степени тяжести,
* заболевания легких,
* онкологические заболевания.

**Приготовьтесь:**

Свяжитесь с вашим лечащим врачом, чтобы попросить о получении дополнительных необходимых лекарств, чтобы иметь под рукой в случае вспышки COVID-19 и необходимости оставаться дома в течение длительного периода времени.

Будьте уверены, что у вас есть безрецептурные лекарства и медицинские принадлежности (маски и т. д.).

Большинство людей смогут восстановиться от COVID-19 дома.

Есть достаточно предметов первой необходимости и продуктов, так что вы будете готовы остаться дома на некоторое время.

**Примите ежедневные меры предосторожности:**

- Избегайте тесного контакта с больными людьми.

- Принимайте повседневные профилактические меры: почаще мойте руки.

- Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд, особенно после сморкания, кашля или чихания, или после посещения общественного места.

- Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60 % алкоголя.

- Насколько это возможно, избегайте рукопожатий, а также прикосновений к поверхностям высокого риска в общественных местах − кнопкам лифта, дверным ручкам, поручням т. д. Используйте салфетку или рукав, чтобы прикрыть руку или палец, если вы должны коснуться чего-то.

- Вымойте руки после соприкосновения с поверхностями в общественных местах.

- Избегайте прикосновений к лицу, носу, глазам и т. д.

- Регулярно убирайтесь в вашем доме: проводите дезинфекцию часто касаемых поверхностей (например: дверные ручки, выключатели света, столы, смесители, сантехника, сотовые телефоны).

- Избегайте скопления людей, особенно в плохо проветриваемых помещениях. Ваш риск заражения респираторным вирусом, таким как COVID-19, возрастает в закрытом помещении с плохой циркуляцией воздуха, если среди толпы есть больные.

- Избегайте всех несущественных путешествий, включая перелеты и круизы.

- Примите дополнительные меры по установлению дистанции между собой и другими людьми, чтобы еще больше снизить риск подвергнуться воздействию нового вируса.

- Оставайтесь дома как можно дольше: изучите способы заказа еды и продуктов на дом.

**Если вы заболеваете:**

Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом для получения дополнительной информации о мониторинге вашего здоровья на наличие симптомов, наводящих на мысль о COVID-19.

Оставайтесь на связи с близкими и родственниками по телефону или электронной почте. Вам может потребоваться обратиться за помощью к друзьям, семье, соседям, медицинским работникам и т. д., если вы заболеете.

Определите, кто может обеспечить вам уход, если ваш опекун заболеет.

**Следите за симптомами и предупреждающими знаками:**

• Обратите внимание на возможные симптомы COVID-19, включая лихорадку, кашель и одышку. Если вы чувствуете, что у вас развиваются симптомы, позвоните своему врачу.

**Если у вас проявились симптомы, немедленно обратитесь за медицинской помощью:**

* повышение температуры тела в >90 % случаев;
* кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев;
* одышка в 55 % случаев;
* ощущение сдавленности в грудной клетке в >20 % случаев.

**Что делать, если вы заболеете:**

• Оставайтесь дома и позвоните врачу по телефону скорой помощи: 103 или на [круглосуточную информационную линию по вопросам диагностики и профилактики коронавируса](http://kerchbolnica1.ru/index.php/shkola-zdorovya/koronavirus/2638-poluchit-konsultatsii-o-merakh-profilaktiki-novoj-koronavirusnoj-infektsii-covid-19-mozhno-na-goryachej-linii-minzdrava-kryma)

• Сообщите о ваших симптомах.

• После медицинского осмотра врач принимает решение о госпитализации. В случае возможности лечения на дому врач оставит подробные рекомендации о действиях пациента.

• Знайте, где, когда и как получить экстренную помощь. Для этого вы должны позвонить по телефону Скорой помощи : 103.

**О дезинфекции мобильных устройств**

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причем в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

*Почему это происходит? Есть несколько основных причин:*

- мобильный телефон часто передается из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берет его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

**ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ:**

**Наденьте маску − защитите себя от гриппа и ОРВИ**

В преддверии сезонного подъема заболеваемости гриппом и другими респираторными вирусными инфекциями Роспотребнадзор напоминает о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Вирусы гриппа передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей людей, которые находятся рядом с вирусовыделителем.

Также заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

* Надевайте маску, когда ухаживаете за больным гриппом членом семьи.
* Если у вас имеются признаки респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
* Носите маску, когда находитесь в людных местах, во время сезонного подъема заболеваемости гриппом.
* Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
* Меняйте маску каждые 3 часа или чаще.
* Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.
* После использования маски выбросьте ее и вымойте руки.
* Одноразовая медицинская маска при правильном использовании − безопасный и эффективный метод профилактики заболевания и предотвращения распространения гриппа.

**7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции**

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2−3 часа.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

**5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию**

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

**Официальные источники с информацией по коронавирусу COVID-19:**

[ВОЗ. РАЗДЕЛ "COVID-19](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

[МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ. " Информация о новой коронавирусной инфекции"](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19)

[РОСПОТРЕБНАДЗОР РФ. "О новой коронавирусной инфекции"](https://rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/punkt.php)

[РОСПОТРЕБНАЗОР РФ. "Коронавирус. Информация для населения"](https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566)

[ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ стопкоронавирус.рф](https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/)

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

[РАЗДЕЛ «COVID-19» на нашем сайте](http://kerchbolnica1.ru/index.php/shkola-zdorovya/koronavirus)