

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ «Что следует знать о коронавирусе»



### Коронавирусная инфекция (коронавирус 2019-nCoV)

**Коронавирусная инфекция** – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей, вызываемое РНК-геномным вирусом рода Betacoronavirus семейства Coronaviridae.

**Резервуар и источник инфекции:** больной человек или животное (заболевание является антропозоонозом).

**Коронавирусы** - это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

**Механизм передачи:** воздушно-капельный (выделение вируса при кашле, чихании разговоре), воздушно-пылевой, контактный и фекально-оральный (точных данных нет на текущий момент). Пути и факторы передачи: воздух, пищевые продукты, предметы обихода, животные.

**Инкубационный период:** от 2 до 14 суток, чаще 2-7 суток (точных данных нет на текущий момент, в СМИ от 1 дня, в среднем 7-10 дней).

**Период заразности:** весь инкубационный период, в том числе при отсутствии симптомов.

**Восприимчивость и иммунитет:** восприимчивость к возбудителю высокая у всех возрастных групп населения.

### Клиническая картина:

- повышение температуры тела в > 90 % случаев;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев;
- ощущение сдавленности в грудной клетке в > 20 % случаев
- одышка в 55 % случаях.
- миалгии и утомляемость (44%);
- продукция мокроты (28%).

Также установлено, что среди первых симптомов 2019-nCoV инфекции могут быть головные боли (8%), кровохарканье (5%), диарея (3%), тошнота. Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствии повышения температуры тела.

**Определение случая, подозрительного на 2019-nCoV-инфекцию:**

Подозрение на 2019-nCoV-инфекцию должно возникать при клинике ОРВИ, бронхита или пневмонии, особенно тяжелого течения, в сочетании с характерным эпидемиологическим анамнезом:

- посещение за последние 14 дней до первых симптомов эпидемически неблагополучных по 2019-nCoV стран и регионов (в первую очередь г.Ухань, Китай),
- наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находившимися под наблюдением в связи с подозрением на 2019-nCoV- инфекцию, которые в последующем заболели,
- наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз 2019-nCoV- инфекции.

**При подозрении на 2019-nCoV-инфекцию – госпитализация больного в инфекционный стационар специально выделенным медицинским автотранспортом.**

**Уважаемые пациенты!**

**В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 53 от 28.01.2020 в ФГБУ «НМИЦ ФПИ» Минздрава России открыта горячая линия по вопросам коронавирусной инфекции и круглосуточная консультативная помощь органам государственной власти субъектов Российской Федерации в случае выявления лиц с подозрением на коронавирусную инфекцию .**

**Обращения направляйте на адрес электронной почты:**

**[2019nCoV@nmrc.ru](mailto:2019nCoV@nmrc.ru)**

**В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации, необходимо соблюдать меры предосторожности:**

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

Роспотребнадзор рекомендует заранее планировать свои поездки при посещении КНР и воздержаться от поездок в город Ухань до стабилизации ситуации.

**Профилактика:**

**Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 6 февраля 2020 г.**

**"О рекомендациях по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции"**

**Правило 1.** Часто мойте руки с мылом

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. - Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**Правило 2.** Соблюдайте расстояние и этикет

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

- Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**Правило 3.** Ведите здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**Правило 4.** Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**Как правильно носить маску?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

**Диагностика:** Своевременная диагностика является одним из важнейших мероприятий при возникновении угрозы появления и распространения нового коронавируса на территории России.

Научными организациями Роспотребнадзора менее чем за 7 дней с момента появления информации о структуре генов нового коронавируса разработаны два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека.

Наборы основаны на молекулярно-генетическом методе исследования, так называемой полимеразной цепной реакции (ПЦР). Использование этого метода дает тест-системам значительные преимущества.

- Первое это высокая чувствительность - с использованием разработанных тест-систем возможно обнаруживать единичные копии вирусов.

- Второе - для диагностирования заболевания нет необходимости отбирать кровь, достаточно отобрать ватным тампоном образец из носоглотки.

- Третье - результат анализа можно получить уже через 2-4 часа.

Диагностические лаборатории Роспотребнадзора по всей России обладают необходимым оборудованием и специалистами для использования разработанных средств диагностики.