КОРОНАВИРУС. ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Коронавирус относится к числу широко распространенных вирусов в природе. Его разновидности вызывают различные инфекционныезаболевания у животных.

Сейчас семейство известных нам коронавирусов включает в себя более 30 видов. И оно постоянно пополняется.

У человека коронавирус впервые был выявлен в 1965 г. Тогда же он и получил свое имя – за отростки, похожие на зубцы короны или лучи солнца. Природа этого возбудителя заболевания такая же, как у гриппа.

Было выявлено четыре вида коронавирусов (229E, OC43, NL63, HKUI), вызывающих у человека острую респираторную инфекцию, протекающую с поражением верхних дыхательных путей легкой или средней тяжести, и в редких случаях – с инфекциями нижних дыхательных путей.

Как видим, не все коронавирусы опасны для человека. Но они могут мутировать (видоизменяться), потому всегда был и есть риск появления версии вируса, которая натворит бед.

До настоящего времени среди коронавирусов было всего два вида, вызывающих тяжелую респираторную инфекцию у людей:

• SARS-Cov или ТОРС (Тяжелый Острый Респираторный Синдром) – коронавирус

• MERS-Cov или БВРС (Ближневосточный Респираторный Синдром) – коронавирус.

Природным резервуаром обоих вирусов являются летучие мыши.

Коронавирус ТОРС вызвал эпидемию в 2003 году в 33 странах мира (наибольшее количество заболевших было зарегистрировано в Китае, Сингапуре и Канаде), с общим числом заболевших 7761 человек, из которых 623 погибло. Этот вирус легко передавался от человека к человеку.

Коронавирус MERS-Cov вызвал эпидемию на Ближнем Востоке в сентябре 2012 года, периодически напоминая о себе новыми вспышками инфекции (по данным ВОЗ, около 43% заболевших им, погибают). Предполагают, что инфицирование людей происходит при контакте с верблюдами или с инфицированными вирусом объектами окружающей среды, предметами домашнего обихода, при близком и длительном контакте с заболевшим человеком (что может провоцировать вспышки внутрибольничной инфекции).

Коронавирус 2019-nCoV – новый тип коронавируса, который вызывает тяжелую респираторную инфекцию у людей, был идентифицирован в конце декабря 2019 года после того, как китайские власти сообщили о вспышке пневмонии неизвестного происхождения в городе Ухань.

Первый случай заражения им связывали с употреблением в пищу мяса диких животных, которое прошло недостаточную термическую обработку. Дело в том, что коронавирус есть в организмах летучих мышей и змей, живущих в Китае и иногда попадающих на столы местных жителей. 2019-nCoV является его мутацией, адаптировавшейся к организму человека.

Попасть в организм коронавирус может и от человека человеку. Передается он воздушно-капельным путем, на расстоянии до 2-3 метров.

Кроме того, по мнению инфекционистов, этот вирус может передаваться так же и через предметы, еду, которых касался зараженный. А так как коронавирусы хорошо переносят заморозку, они могут распространяться через замороженные продукты и посылки.

В связи с этим Россельхознадзор начал проверки багажа и ручной клади пассажиров, прибывающих в Россию из государств Юго-Восточной Азии. Изымается вся животноводческая продукция без заводской упаковки, а также та, которая не прошла термическую обработку. Ввоз продуктов и товаров из Китая уже запрещен.

Инкубационный период заболевания, провоцируемого коронавирусной инфекцией длится от 3 до 14 дней.

Все это время человек чувствует себя здоровым, но при этом активно распространяет вирусную инфекцию.

ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ ПОДОБНО ГРИППУ: болит горло, одолевает кашель и чувство усталости, повышается температура.

В ГРУППЕ РИСКА - ЛЮДИ СТАРШЕ 60 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ПАЦИЕНТЫ С ХРОНИЧЕСКИМИ БОЛЕЗНЯМИ: САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ, ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА, ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ?

В России разработано два варианта диагностических наборов для определения присутствия вируса в организме человека.

Эти тест-системы имеют значимые положительные характеристики:

• Высокую чувствительность – они выявляют даже единичные копии вирусов.

• Не инвазивны – для диагностики заболевания нет необходимости брать кровь: достаточно взять ватным тампоном мазок из носоглотки.

• Результат анализа можно получить уже через 2–4 часа.

Специфического лекарства от коронавируса, к сожалению, не существует. Вирусы живут за счет внедрения в клетки жертвы. Поэтому непосредственно убить их невозможно.

Единственный способ борьбы с ними – научить организм распознавать вирусы и бороться с ними с помощью иммунитета, который приобретается либо тогда, когда человек переболеет инфекцией, либо в результате вакцинации. Последняя должна проводиться заблаговременно.

Иммунитет после перенесенного заболевания непродолжительный и не защищает от повторного заражения.

Работа по созданию вакцины только начата (коронавирус 2019-nCoV, который поразил Китай, был открыт в конце прошлого года и времени на разработку вакцины и проведение вакцинации групп риска не было).

Поэтому на сегодняшний день главное – своевременно обратиться к врачу, правильно поставить диагноз (точно определить, болен человек коронавирусом или же у него другое ОРЗ, возможно только в медицинском учреждении, а стремление отложить визит к врачам опасно для жизни больного и тех, кто с ним контактирует); не пропустить момент принятия решения о необходимости госпитализации (недуг может быстро осложниться пневмонией, благоприятный исход которой может гарантировать только профессиональная медицинская помощь).

В большинстве же случаев лечение обычно проводят в домашних условиях, а принципы терапии такие же, как и при других респираторных вирусных инфекциях (в зависимости от выраженности клинических симптомов проводят дезинтоксикационную и жаропонижающую терапию).

Если заболевание не осложнено, оно длится 5–10 дней и заканчивается полным выздоровлением.

То, что врачам под силу спасти жизнь заболевшим, доказывает тот факт, что около 1 тысячи человек уже были успешно пролечены от нового коронавируса и выписаны из больниц.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА? КАК ЖЕ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?

В Китае в связи с эпидемией отменены массовые мероприятия, введен санитарный карантин, при выезде из страны проводятся медосмотры.

Несмотря на все усилия властей в регионах, где наблюдается эпидемия, зараженные люди смогли выехать из страны. Сегодня известно о заболевших коронавирусом в 23 государствах на почти всех континентах.

При въезде на территорию России проводятся тотальный санитарный контроль приезжающих.

Но такой защиты недостаточно.

Среди ваших знакомых может быть человек, который недавно прибыл из Поднебесной. Посоветуйте ему на 2 недели отказаться от посещения людных мест и общения с друзьями, помогите организовать карантин. За это время вирус проявляет себя. Любой человек, который почувствует недомогание, в особенности, если он приехал недавно из Китая или контактировал с прибывшими оттуда, должен сразу же обратиться к врачам.

Главные правила профилактики, которые снижают риск подцепить коронавирусную инфекцию.

• Обязательно мыть руки после посещения общественных мест.

• Регулярно очищать с помощью антисептиков (на работе и дома) поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

• Подвергать длительной термической обработке блюд из мяса и яиц (на сегодня известно, что коронавирус не выдерживает температуры выше 40 градусов Цельсия).

• Избегать контактов с людьми, у которых есть симптомы, похожие на простуду или грипп (в первую очередь насморк или кашель). Носить с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывать нос и рот при кашле или чихании, с обязательной их утилизацией сразу же после использования.

• Не есть еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди касались их своими пальцами.

• Избегать приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

• Не посещать зоопарки и рынки, где продаются животные, морепродукты;

• При возможном контакте с потенциальными носителями инфекций надевать медицинскую маску и защитные очки закрытого типа.

ВАЖНО: медицинская маска теряет свои защитные свойства через 2 часа (или раньше, при намокании) и поэтому по истечению этого срока ее надо обязательно менять.

ПОМНИТЕ: Убивает не столько вирус, а готовность лечиться шарлатанскими средствами, пренебрежительное отношение к своему собственному здоровью и жизни окружающих, отсутствие достоверной информации или отказ от нее, несвоевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью.

Соблюдайте правила безопасности и ознакомьте с ними других, участвуйте в борьбе с инфекцией!

Берегите себя и своих близких!

Чудесные способы защиты от простуды и гриппа совсем рядом: надо просто носить медицинскую маску (и защитные очки) и правильно мыть руки.

КТО ДОЛЖЕН НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

Эпидемиологи, проведя ряд исследований, доказали, что ношение маски уже инфицированным человеком не влияет на скорость распространения инфекции в обществе.

КАКОЙ СТОРОНОЙ НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

Важно надевать медицинскую маску правильно – в противном случае защитный эффект снизится, а риск заразиться вирусной инфекцией, наоборот, возрастет.

Медицинские маски принято носить белой стороной к лицу, а цветной – наружу. Также стоит запомнить, что носовой фиксатор обычно вшит с внутренней стороны.

В случае, если производитель обеспечивает маску дополнительными свойствами, к примеру, наружным водоотталкивающим слоем и впитывающим внутренним, он указывает эти характеристики на упаковке.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО НОСИТЬ МАСКУ?

• Оснащенную бумажным фильтром, меняют 1 раз в 2 часа.

• Обработанную специальным бактерицидным средством, носят около 3–5 часов;

Правила ношения и обращения с медицинской маской:

- маска должна закрывать рот, нос и подбородок,
- пластичное крепление нужно подогнать пальцами к спинке носа,
- складки на маске нужно расправить, придавая ей более удобную форму и обеспечивая лучшее прилегание,
- нежелательно трогать маску руками во время ее ношения,
- нельзя сдвигать маску на подбородок или класть в карман, а потом снова использовать,
- влажную или загрязненную маску требуется утилизировать незамедлительно,
- снимая маску, стягивайте ее с лица за петли, стараясь не прикасаться к защитному слою, на котором скопились возбудители инфекции.
- обязательно мыть руки после того, как снимете маску с лица,
- маску рекомендуют носить в местах большого скопления людей (в поликлиниках, магазинах, театрах, общественном транспорте), а вот на улице надевать ее нецелесообразно, поскольку риска заражения на открытом воздухе практически не существует.

ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ!

Если у вас нет готовой медицинской маски, вы можете сделать ее самостоятельно из марли.

ПОЧЕМУ НУЖНО МЫТЬ РУКИ?

Ученые доказали: правильное мытье рук с мылом на 30% снижает риск заражения кишечными инфекциями и на 20% – респираторными, к которым относятся ОРВИ, грипп и пневмония.

Почему? Когда человек чихает или кашляет, прикрывшись ладонью, а затем берется за дверную ручку или поручень в транспорте, другие предметы обихода, он тем самым загрязняет их вирусами и/или бактериями. А затем, когда за те же ручку или поручень беретесь вы, микробы переходят уже на ваши руки.

Само по себе это обстоятельство не так уж и страшно.

Проблема в том, что мы бессознательно прикасаемся к лицу десятки, а то и сотни раз в день. И с каждым таким прикосновением вы рискуете занести в организм инфекцию через слизистые полости рта и носа, конъюнктиву глаз.

Но если правильно и своевременно мыть руки, риск существенно снижается.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

ВОЗ разработала четкую последовательность мытья рук, позволяющую добиться их идеальной чистоты. Чтобы добиться эффекта, достаточно мыть руки всего 40 секунд! И не надо засекать время – просто пропойте одну из любимых мелодий. Правильные движения (показаны на иллюстрации) довольно быстро войдут в привычку, станут автоматическими.

Обратите внимание на то, чтобы при намыливании рук образовалось достаточное количество пены и тогда присутствующие в ней особые частички – мицеллы соберут частички грязи.

Помыв руки, насухо вытрите их чистым полотенцем, лучше одноразовым.

КАК ЧАСТО НАДО МЫТЬ РУКИ

Для того, чтобы снизить вероятность попадания микробов на слизистые оболочки ротовой полости и/или носа, конъюнктиву глаз, обязательно каждый размойте руки:

• Когда пришли с улицы или вынесли мусор.

• Перед тем, как займетесь приготовлением пищи и после каждого его этапа (обязательно мойте руки после работы с мясом и сырыми овощами!).

• Перед тем, как накрывать на стол и непосредственно перед едой.

• После туалета.

• При уходе за младенцем.

• Перед и после обработки раны или какой-либо травмы.

• После игр с домашними питомцами, при уходе за ними (животные часто переносят инфекционные и паразитарные заболевания).

Не забывайте почаще мыть руки, когда болеете: это поможет не разносить инфекцию и не заражать близких.

ЧЕМ МЫТЬ РУКИ?

Самое простое и надежное средство – мыло. Когда мы вспениваем жидкое или растираем твердое мыло, образуется эмульсия – водная среда, в которой плавают небольшие пузырьки – мицеллы. Внутрь этих пузырьков попадают нерастворимые частицы жира и других загрязнений, на которых сидят бактерии. Это и позволяет затем смывать их водой.

Если рядом нет мыла, можно:

1. Помыть руки чистой водой: это будет менее эффективно, чем с мылом, но однозначно лучше, чем ничего.

2. Воспользоваться антисептическим гелем для рук. Он не заменяет полноценного мытья, так как действует не на все вирусы и бактерии: некоторые микроорганизмы эффективнее удаляет обычное мыло (например, на клостридии).

Такой гель также не поможет очистить руки после пикника или работы в саду, т.к. плохо смывает грязь и не помогает избавиться от следов пестицидов или солей тяжелых металлов, которые могут быть в водоемах и почве.

Тем не менее антисептические гели помогают эффективно бороться со многими инфекциями, если пользоваться ими правильно: налейте небольшое количество геля на руки и разотрите его досуха – так действие будет максимально эффективным. Выбирайте гели с содержанием спирта не менее 60%.

3. А вот антибактериальное мыло лучше не использовать (в США еще в 2016 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) запретила продавать антибактериальные мыло и гели для душа):

• Во-первых, давно доказано, что его эффективность в борьбе с бактериями не выше, чем у обычного мыла.

• Во-вторых, постоянное использование антибактериальных средств гигиены может привести к появлению бактерий, устойчивых к антимикробным агентам (антибиотики в последнее время оказываются неэффективны именно из-за частого и бездумного их использования).