

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 7",

врач-психиатр

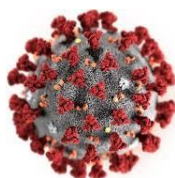
Татьяна Викторовна Шапиро

Внимание! Коронавирус!

В конце прошлого года в Китае вспыхнуло опасное инфекционное заболевание, вызванное новым **коронавирусом (2019-nCoV)**. Из-за массового и быстрого распространения инфекции 11 марта 2020 Всемирная организация здравоохранения заявила о **пандемии** (*пандемия* («*весь народ*», греч.) – *распространение нового заболевания в мировых масштабах*) **коронавирусной инфекции COVID-19**.

Что такое коронавирус?

Коронавирус человека впервые был выделен в 1965 году от больных ОРВИ. Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону^[3].



На январь 2020 года было известно **40 видов коронавирусов**, вызывающих респираторные инфекции (ОРВИ) от обычной простуды до более серьезных заболеваний (например, пневмоний), которые поражают человека и животных (летучих мышей, кошек, собак, свиней, верблюдов, крупный рогатый скот) и птиц. **Новый коронавирус (2019-nCoV)** – это **штамм, ранее у человека не выявлявшийся**. До вспышки инфекции в Ухане (Китай) в декабре 2019 г. о новом вирусе и заболевании ничего не было известно.

Симптомы инфекции

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, выраженная утомляемость и сухой кашель. В более тяжелых случаях инфекция может вызвать пневмонию, тяжелый острый респираторный синдром, почечную недостаточность и даже смерть пациента. У некоторых инфицированных лиц не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

Как распространяется вирус и меры предосторожности

Источниками коронавирусных инфекций могут быть человек и животные. Коронавирусы передаются от животных человеку. От человека к человеку заболевание может передаваться через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании (**воздушно-капельный механизм** передачи вируса). Бессимптомные инфицированные также могут стать причиной заражения других людей.

По этой причине необходимо:

- избегать контактов с людьми, имеющими проявления ОРВИ;
- в общественных местах (магазины, транспорт и пр.) носить защитные маски, особенно людям с признаками респираторной инфекции;
- маски должны плотно прилегать к лицу, (одноразовые маски необходимо менять каждые 2 часа, затем выбрасывать, многоразовые – стирать в мыльной горячей воде);
- кашлять в локоть, рукав, особенно при отсутствии маски или носовых платков;
- соблюдать дистанцию не менее 1,5 м при разговоре, посещении магазинов, аптек, рынков, больниц, а также людей из групп риска (это - пожилые, люди с хроническими заболеваниями).

При чихании, кашле капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности и могут сохраняться на них до нескольких дней. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту (**контактный механизм** заражения). Известно, что выделяться вирус может и с фекалиями человека (**фекально-оральный** путь заражения)

По этой причине необходимо:

- на улице и во время посещения общественных мест старайтесь не прикасаться к лицу руками;
- в общественном транспорте старайтесь не прикасаться к поверхностям;
- используйте одноразовые перчатки при посещении магазинов (по возможности);
- при отсутствии одноразовых перчаток используйте бумажные носовые платки, туалетную бумагу для прикосновения к различным поверхностям (ручки дверей, продуктовых тележек и пр.);
- отдавайте предпочтение продуктам в упаковке;
- для оплаты покупок по возможности используйте банковские карты;

- после посещения общественных мест сразу обработайте руки антисептиком, дома тщательно вымойте руки (не менее 20 сек горячей водой, держа руки вниз, промывая промежутки между пальцами, под ногтями), а также:
- тщательно вымойте под проточной водой овощи и фрукты;
- протрите антисептиками ручки дверей, сумки, ключи от квартиры и автомобиля, телефоны, банковские карты, упаковку продуктов;
- не забывайте проветривать квартиру и делать влажную уборку.

Коронавирусное заболевание имеет высокий показатель заразности (в среднем, 1 вирусноноситель заражает 2,5 человек!!!), и смертность 3,4%!!!, поэтому главная мера предосторожности на сегодня -

**оставаться дома
и при первых симптомах ОРВИ обращаться к врачу!**

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>