**Все о коронавирусе**

**Симптомы
коронавируса COVID—19**

В подавляющем большинстве случаев эти симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ.

- высокая температура тела;

- кашель (сухой или с небольшим выделением мокроты);

- одышка;

- боль в мышцах;

- утомляемость;

- нарушение или потеря обоняния;

- потеря вкуса.

**Основные симптомы коронавируса**

- высокая температура тела;

- кашель (сухой или с небольшим выделением мокроты);

- одышка;

- боль в мышцах;

- утомляемость;

- нарушение или потеря обоняния;

- потеря вкуса.

**Редкие симптомы коронавируса**

- головная боль;

- заложенность грудной клетки;

- кровохарканье;

- диарея;

- тошнота, рвота.

Симптомы могут проявиться в течение **14 дней** после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

**Как передается коронавирус?**

* воздушно-капельным путем (при кашле или чихании);
* контактным путем (поручни в транспорте, дверные ручки и другие загрязненные поверхности и предметы).

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

**8 шагов по профилактике коронавирусной инфекции**

* При посещении общественных мест (магазины, транспорт и др.) обязательно используйте медицинские одноразовые или гигиенические многоразовые маски и соблюдайте социальную дистанцию 1,5 - 2 метра.
* Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
* Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми, дезинфицируйте гаджеты и рабочие поверхности.
* Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
* Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
* Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
* Установите приложение COVID трекер, чтобы своевременно узнать о том, что вы были в контакте с новым вирусом или предупредить о своём положительном тесте тех, кто был рядом с вами.

**Часто задаваемые вопросы**

**Что такое коронавирус и как происходит заражение?**

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые поражают людей и животных. Известно, что некоторые из них способны вызывать у человека респираторные инфекции в диапазоне от обычной простуды до более серьезных состояний.

Последний из недавно открытых коронавирусов вызывает заболевание COVID‑19. До вспышки инфекции в китайской провинции Ухань в декабре 2019 года о новом вирусе и заболевании ничего не было известно.

Он передается главным образом воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

**Я обнаружил у себя указанные симптомы, что делать?**

Если у вас есть эти симптомы, оставайтесь дома, вызовите врача. За справочной информацией или консультацией психолога можно обратиться на телефон единой горячей линии: 88002000112.

**Какие меры по профилактике коронавируса существуют?**

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, – это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.

* Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
* Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
* На работе и дома регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульты, выключатели и дверные ручки).
* Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
* Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
* Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Расскажите детям о профилактике коронавируса.
* Часто проветривайте помещения.
* По возможности, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра при общении с коллегами, друзьями, родными и близкими
* Носите маски в местах большого скопления людей, меняйте их каждые 2-3 часа. И про дистанцию: меняем на 1,5-2 метра.

Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, оставайтесь дома и вызывайте врача.

**Как лечат людей, пока они ждут результаты анализов? Какими медикаментами?**

Лечение назначает врач в зависимости от симптомов в соответствии с российскими и международными рекомендациями. Самолечение противопоказано.

**Какие меры нужно соблюдать после выписки из стационара?**

После выписки необходимо соблюдать такие же меры профилактики вирусных инфекций, как и другим здоровым людям: избегать массовых скоплений людей, мыть руки.

**Как проводится диагностика заболевания?**

Сбор и оценка жалоб, анамнеза заболевания, эпидемиологического анамнеза, 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.

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.

**Где сегодня делают тесты на коронавирус?**

На сегодняшний день в России проведено более 70 миллионов лабораторных исследований на новую коронавирусную инфекцию.

Тестирование доступно в 926 лабораториях, из них 111 лабораторий Роспотребнадзора, 628 - при государственных медицинских организациях и 187 лабораторий частной формы собственности.

**Можно ли вылечить новый коронавирус?**

Да, разумеется. Пока не существует специфического препарата от нового коронавируса. Так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Вирусную пневмонию – основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции – нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии лечение направлено на поддержание функции лёгких.

Россия ведет разработку вакцин против нового вируса. В настоящее время в федеральном государственном научном центре «Вектор» в Новосибирской области идёт разработка вакцин против коронавируса по пяти направлениям и 13 вариантам.

**Кто в группе риска?**

Заразиться вирусом могут люди всех возрастов. Степень тяжести заболевания зависит от индивидуальных факторов. Однако людям старше 65 лет, а также гражданам с ослабленной иммунной системой и хроническими заболеваниями рекомендуется быть наиболее осторожными и внимательными к своему здоровью.

Детям и внукам пожилых людей нужно позаботиться о старшем поколении, завезти продукты, лекарства, соблюдая все предосторожности, не контактируя с ними.

**В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?**

Коронавирус и вирус гриппа похожи основными симптомами, способами передачи и профилактики, но имеют и принципиальные различия.

Например, инкубационный период: у гриппа он составляет 3 дня, а у COVID-19 – 5-6 дней. Также коронавирусная инфекция вызывает больше тяжелых и критических случаев, что, в свою очередь, приводит к более высоким показателям смертности, чем у сезонного гриппа.

**В чем особенности карантина?**

Все граждане, прибывшие в РФ из стран с неблагополучной эпидситуацией, 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. Действующим законодательством не предусмотрена компенсация разницы между оплатой больничного и реальной зарплатой, если человек находился на карантине.

**Могут ли родственники зараженного коронавирусом посещать его в больнице?**

Нет. В период изоляции посещение пациента запрещено с целью предотвращения распространения инфекции. Пациенты, находящиеся в стационаре, могут использовать мобильный телефон и другие средства связи для общения с родственниками.

Родственники могут передавать пациентам продукты питания и личные вещи, однако существует ряд ограничений, которые необходимо уточнять в справочной службе больницы.

**Могу ли я заразиться коронавирусом через мобильный телефон?**

Следует регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол — то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него). Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

**А какова сейчас ситуация в мире?**

Данные о странах с неблагополучной эпидситуацией размещены на сайтах ВОЗ и Роспотребнадзора. Прибывшим из этих стран необходимо соблюдать ряд требований: позвонить на горячую линию своего региона, сообщить о своем прибытии, оставить свои контакты и перейти в режим самоизоляции, то есть не выходить из дома. Если требуется больничный лист для предоставления по месту работы или учебы, необходимо вызвать врача на дом, а также потребуется предоставить: ФИО, год рождения, к какому медицинскому учреждению вы приписаны и номер полиса ОМС.

**Мифы и ложные представления**

**Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции?**

Нет, антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции. Новый коронавирус — это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения коронавирусной инфекции. Тем не менее, пациентам, госпитализированным с инфекцией, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.

**Народные средства (мед, чеснок, цитрусовые) полезны для профилактики коронавируса**

Чтобы защититься от коронавируса, необходимо в первую очередь соблюдать меры социальной изоляции – не посещать многолюдные общественные места, держаться подальше от кашляющих и чихающих людей и тем более не контактировать с больными или людьми на карантине. Также необходимо после посещения общественных мест тщательно мыть руки с мылом и дезинфицировать поверхности, к которым прикасаетесь.

Что касается цитрусовых, чеснока или меда, считается, что они укрепляют общий иммунитет, могут работать как жаропонижающее средство. Но существенной роли в профилактике коронавируса, как и других респираторных инфекций, они не играют.

Добавление в пищу перца и других острых приправ также не предотвращает и не лечит COVID-19, а употребление алкоголя не только не защищает от коронавируса, но и повышает риск возникновения проблем со здоровьем.

**Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди, или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?**

Заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции. ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

**Можно ли заразиться коронавирусом от домашних животных?**

Сегодня известно семь видов коронавирусов, являющихся возбудителями острых респираторных заболеваний человека. Среди этих вирусов и новый COVID-19. Согласно современным исследованиям, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные – кошки, собаки, хомяки и прочие – быть не могут. При этом ряд ученых предполагает, что кошки могут быть потенциально восприимчивыми к инфекции при контактах с людьми и заразиться от них. Однако, по актуальным данным Всемирной организации здравоохранения, фактов распространения COVID-19 домашними питомцами не зафиксировано.

**Правда ли, что воздействие тепла на организм помогает защититься от коронавируса?**

Солнечная и жаркая погода не снижает риск заражения новой коронавирусной инфекцией. Как показывает статистика, заболевание одинаково распространяется в странах как с холодным, так и с жарким климатом.

Эффективность горячих ванн в профилактических целях также не доказана, поскольку нормальная температура человеческого тела – от 36,5°C до 37°C, независимо от температуры воды. В то же время, принимая ванну с очень горячей водой, есть риск получить ожоги.

Лучший способ защитить себя от COVID-19 – реже касаться лица, глаз, рта и носа, часто и тщательно мыть руки и высушивать их с помощью бумажных полотенец или сушилки. При этом стоит помнить, что сами по себе сушилки для рук с горячим воздухом не уничтожают вирус и без соблюдения других правил гигиены неэффективны.

**Можно ли заразиться COVID-19 через укусы насекомых?**

Нет. Насекомые, такие как комары, клещи, москиты, мухи, не являются переносчиками возбудителя и не участвуют в распространения заболевания. SARS-CoV-2 относится к группе респираторных вирусов, и основной путь распространения этого заболевания, по имеющимся на сегодняшний день данным, воздушно–капельный.

Чтобы обезопасить себя, соблюдайте социальную дистанцию, дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь, тщательно и часто мойте руки, не трогайте лишний раз глаза, рот и нос.

**Существует ли лекарство от коронавирусной инфекции?**

В конце мая 2020 года Минздрав России выдал регистрационное удостоверение на препарат прямого противовирусного действия «Фавипиравир» (торговое наименование "Авифавир") отечественного производства, показавший в клинических испытаниях эффективность против COVID-19.

В начале июня Минздрав зарегистрировал препарат «Левилимаб» (торговое наименование "Илсира"), который показан пациентам с тяжелым течением заболевания, когда развивается так называемый цитокиновый шторм, избыточная воспалительная реакция организма на внедрение вируса.

Также в июне Минздрав одобрил применение препарата «Арепливир» для борьбы с коронавирусом с тем же действующим веществом (фавипиравир), что и у «Авифавира».

В начале июля Минздрав России одобрил для лечения коронавируса препарат «Коронавир» с действующим веществом фавипиравир. «Коронавир» предназначен для лечения COVID-19 легкого и среднетяжелого течения. Эффективность препарата подтверждена в ходе клинического исследования, проведенного у пациентов с COVID-19 легкого и среднетяжелого течения.

При легком течении коронавируса Минздравом рекомендованы три схемы лечения на основе противовирусных препаратов, при среднетяжелом течении заболевания – 4 схемы лечения на основе комбинации противовирусных препаратов и препаратов упреждающей противовоспалительной терапии, при тяжелом течении – 7 схем лечения с включением противовирусных препаратов и препаратов для купирования цитокинового шторма.

Препараты для лечения COVID-19 и ее осложнений есть во всех регионах России.

**Употребление дезинфицирующих средств убивает коронавирус в организме?**

Дезинфицирующие средства, санитайзеры и бытовую химию следует использовать с осторожностью и только для обеззараживания поверхностей. Употребление метанола, этанола и других ядовитых для организма веществ, содержащихся в средствах для дезинфекции, не предотвращает и не лечит COVID-19, но может быть чрезвычайно опасным для здоровья, привести к инвалидности и смерти.

Чтобы защитить себя от коронавируса, дезинфицируйте предметы и поверхности, особенно те, к которым вы регулярно прикасаетесь. Для этого можно использовать разбавленный отбеливатель или спирт. Убедитесь, что вы часто и тщательно моете руки и не прикасаетесь к глазам, рту и носу.