

(№ 1) март 2020 г.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ
БЮЛЛЕТЕНЬ

ПРОФИ

О ПРОФИЛАКТИКЕ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



Мы каждый день получаем огромное количество новостей про новый вирус. И здесь важно спокойно разобраться в ситуации

Давайте рассмотрим факты

Действительно, коронавирус существует. И существует очень давно. Каждый год мы видим большое число пациентов с «простудой» и «расстройством живота». Чаще сталкиваемся с легкими проявлениями и стараемся в таких случаях назначать как можно меньше лекарств, прибегая к испытанным и безопасным (при этом очень эффективным) средствам: домашний режим, побольше спать, больше пить

теплых чаев и морсов, воды, придерживаться диеты. Как правило, этого бывает достаточно. Никому в голову не приходит в каждом таком случае проводить пациенту анализ на тип вируса, вызвавшего болезнь. А ведь довольно часто это коронавирусная инфекция (так же, впрочем, часто, как и инфекция, вызванная аденовирусами, вирусами парагриппа, респираторно-синцициальными вирусами).

Гораздо серьезней ситуация при эпидемии настоящего гриппа, когда абсолютное большинство заболевших переносят болезнь с высокой лихорадкой, сильными головными болями, ломотой в мышцах, осложнениями в

виде тяжелых отитов, менингитов, энцефалитов и пневмоний (в последних трех случаях – нередко и умирают).

Этим нас не напугаешь! Давно привыкли, да и вакцина есть (почему-то, правда, далеко не все делают прививку).

В прошлом году в Китае был определен новый вид коронавируса (его бета-разновидности), названный теперь COVID-19. По разным причинам информация об этом стала разноситься очень интенсивно и теперь уже трудно понять, что опаснее: сам коронавирус или тот страх, который преследует и травмирует большинство людей по всему миру.

КОРОНАВИРУС

Тема выпуска

Давайте посмотрим на цифры

Да, вирус в Китае распространился очень быстро и поразил порядка 80 000 человек, что составляет всего около 0,05% населения этой страны (1 395 380 000 чел. на конец 2019 года). При этом заболевание уже пошло там на убыль. По наблюдениям ВОЗ, подавляющее большинство пациентов (81%), «подцепивших» COVID-19, переносят ее или вообще без симптомов, или с минимальными и умеренными проявлениями (ОРВИ или небольшое расстройство кишечника); 14% пациентов показывают более серьезные симптомы, такие как повышение температуры, кашель, иногда одышка; примерно в 5% случаев ситуация доходит до тяжелого состояния и в 2,3% случаев пациентов не удается спасти.

Как и с другими болезнями, все пациенты с тяжелыми симптомами – это люди, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, пожилые люди. Интересно, что детей до 9 лет эта инфекция практически не трогает (возможно они переносят ее настолько легко, что и мысли взять анализ не возникает). Другими словами, если посмотреть сухие цифры и учесть, что тотальную статистику по другим ОРВИ никому и в голову не приходит публиковать по несколько раз в день по всем СМИ, возникает вопрос, а так ли страшен этот вирус?

Параллельно возникает и другой вопрос: а как не заразиться?

Все просто. Поскольку сейчас понятно, что наиболее вероятные пути передачи вируса воздушный и пищевой, нужно:

чаще мыть руки, особенно, если вы были в общественных местах (помните, самый населенный микрорайон предмет – ручка тележки в супермаркете),

стараться ограничивать контакты с большими людьми,

стараться поменьше трогать руками лицо (свое и чужое).

Интересно, что ВОЗ не рекомендует использование масок здоровыми людьми даже в районах, где есть зарегистрированные случаи коронавирусной инфекции. Не забывайте, что стресс и паника здорово снижают иммунитет, а хорошее настроение и прививки — повышают!

Источник: www.emcmos.ru

2019-nCoV КОРОНАВИРУС ИЗ КИТАЯ

Коронавирусы (Coronaviridae) — это семейство вирусов, которое по состоянию на начало 2020 года объединяет 40 видов неклеточных инфекционных агентов.

Все коронавирусы объединены в два подсемейства: Letovirinae и Orthocoronavirinae. Они способны поражать человека, кошек, собак, крупный рогатый скот, свиней и зайцев. Также им подвержены птицы.

Впервые вирус данного семейства оказался выделенным в 1965 году. Он был обнаружен у пациента с острым ринитом — синдромом воспаления слизистой оболочки носа.

Вспышка болезни, вызванная новым коронавирусом 2019-nCoV, произошла в середине декабря 2019 года. Именно тогда были выявлены первые случаи пневмонии неизвестного происхождения. Пневмония оказалась обнаруженной у местных жителей города Ухань, расположенного в провинции Хубэй на востоке центральной части Китая.

Все пациенты оказались связанными с рынком животных и морепродуктов Хуанань, представляющим собой самый крупный оптовый рынок морепродуктов в городе Ухань. Здесь осуществлялась продажа летучих мышей, собак, гигантских саламандр, свиней, кроликов, крыс, оленей и многих других животных. Среди прочих продавались и ядовитые змеи, включая южно-китайских многополосных крайтов и китайских кобр — рептилий семейства апсидов, которые по мнению ряда учёных могли стать источником вируса 2019-nCoV.

С 1 января 2020 года этот рынок оказался закрытым, что стало одним из мероприятий, направленных на борьбу с распространением нововывявленного вируса.

2019-nCoV почти на 80% схож по своей генетической последовательности с вирусом SARS-CoV, вызывающим тяжёлый острый респираторный синдром (ТОРС), который более известен как SARS, атипичная пневмония или «пурпурная смерть».

Первый случай выявления атипичной пневмонии оказался зарегистрированным в ноябре 2002 года. Это произошло в провинции Гуандун, расположенной на юге Китая. Возбудителем стал коронавирус SARS (Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus, SARS-CoV), разрушающий клетки лёгочных альвеол.

Первоначально в разгар той вспышки властями Китая случаи инфицирования скрывались. В результате на протяжении двух месяцев заражение распространилось не только по Китаю, но и вышло за его пределы. Случаи инфицирования стали выявляться в соседних Гонконге и Вьетнаме. В конце февраля 2003 года вирус стал распространяться и на иные страны и континенты.

Последний случай атипичной пневмонии оказался зарегистрированным в июне 2003 года. В общей сложности было зафиксировано 8437 случаев этого заболевания. Жертвами «пурпурной смерти» стали 813 человек, то есть умерло около 9% пациентов, имевших подтверждённый диагноз ТОРС. При этом смертность среди пациентов, чей возраст превышал 50 лет, оказалась значительно выше. Среди инфицированных в этом возрасте уровень смертности приблизился к отметке 50%.

Обнаруженный китайскими учёными в декабре 2019 года 2019-nCoV представляет собой одноцепочечный РНК-содержащий вирус, который вызывает заболевания дыхательных путей у человека.

В соответствии с заявлением одного из ведущих китайских экспертов инкубационный период данного вируса находится в пределах от 1 до 14 дней. В среднем же такой период равен 7 дням. Это время когда организм человека уже оказывается заражённым, однако какие-либо симптомы заболевания отсутствуют.

Также выявлено, что вирус является заразным во время инкубационного периода. Кроме того, отмечается, что во время инкубационного периода его обнаружение тепловизорами является неэффективным.

Всё это усложняет работу, направленную на сдерживание распространения вируса. При этом потенциал такого распространения увеличивается, а также растёт число заражённых людей.

Обнаружение 2019-nCoV произошло в конце 2019 года по результатам полученного анализа нуклеиновой кислоты, которая была взята у пациента с пневмонией.

31 декабря ВОЗ оказалась оповещённой о выявлении нескольких случаев пневмонии, которая оказалась вызванной неизвестным вирусом. 7 января 2020 года полученная информация об открытии нового вируса оказалась подтверждённой, а сам выявленный вирус

был отнесён к коронавирусам.

Первыми полностью расшифровали геном вируса службы здравоохранения Китая. 10 января соответствующие данные появились в публичном доступе, а спустя три дня он уже был зарегистрирован в базе данных GenBank, поддерживаемой Национальным центром биотехнологической информации США (NCBI) и представляющей собой базу данных, которая находится в открытом доступе и содержит все аннотированные последовательности ДНК и РНК, и последовательности закодированных в них белков.

Передача вируса 2019-nCoV от человека к человеку оказалась подтверждённой 20 января 2020 года. Такой случай стал подтверждённым в провинции Гуандун.

С момента выявления вируса число заразившихся постоянно растёт. Так, на 29 января оказалось подтверждёнными 6080 случаев заражения. Больные выявлены на территории 18 стран. На это же число насчитывается 132 смерти. Все летальные исходы зафиксированы в Китае.

Выдвигается предположение, что наибольшей силы эпидемия достигнет в феврале 2020 года. Это произойдёт при условии, что развитие данной эпидемии окажется похожим с эпидемией атипичной пневмонии, которая произошла в 2003 году.

Обычно коронавирусы, к числу которых относится и 2019-nCoV, являются причиной простуды. Однако к этому семейству относятся и опасные вирусы SARS-CoV и MERS-CoV, которые становятся причиной тяжёлого острого респираторного синдрома, а также ближневосточного респираторного синдрома соответственно. Выявленный 2019-nCoV генетически отличается от прочих коронавирусов.

В то же время он, как и SARS-CoV, относится к числу членов линии Beta-CoV В. По состоянию на 27 января выделенными оказались 26 геномов вируса 2019-nCoV. Заметными являются тенденции к эволюционированию. По меньшей мере пять мутаций относятся к одному предку.

Длина РНК-последовательности составляет порядка 30 тысяч нуклеотидов. РНК варианта Wuhan-Hu-1 (номер GenBank MN908947) 2019-nCoV включает 29903 нуклеотида с нетранслируемыми участками длиной 281 и 325 нуклеотидов.

Предполагаемые кодирующие области распределены по 10 белкам.

Если рассматривать с точки зрения последовательности генов, то это соответствует вирусу SARS-CoV, а также прочим коронавирусам. Генетически 2019-nCoV почти на 80% соответствует Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Заражение коронавирусом возможно от животного к человеку. Так, подтверждено, что SARS-CoV человек заразился от циветов — хищных млекопитающих, обитающих в Азии и Африке, а заражение MERS-CoV произошло от одногорбых верблюдов.

Предполагается, что заражение 2019-nCoV также произошло от животных. Это подтверждается генетическим анализом вируса, который выявил схожесть с коронавирусами, являющимися распространёнными среди подковоносых летучих мышей. Однако основным способом распространения данного вируса стала передача от одного человека к другому.

Значительное внимание уделяется изучению источника вируса. Так, в медицинском журнале Journal of Medical Virology оказались опубликованными исследования учёных из Китая, в которых пять геномов вируса 2019-nCoV были сопоставлены с 276 известными геномными последовательностями коронавирусов, которые поражают людей и животных.

Учёные приходят к выводу о том, что новые коронавирусы появились около двух лет назад. Они произошли от одного общего предка, а само появление было осуществлено путём гомологичной рекомбинации между коронавирусом летучей мыши и, как предполагается, коронавирусом китайской змеи, а именно южнокитайского многополосного крайта либо китайской кобры. Продажа и той, и другой рептилии осуществлялась на рынке в городе Ухань.

Другие исследователи оспаривают такие выводы и склоняются к мысли, что в качестве источника заражения с малой долей вероятности могли стать змеи. Наиболее вероятными источниками заражения они рассматривают млекопитающих и птиц.

Ещё одна группа китайских учёных предполагает, что в качестве источника вируса могли выступить летучие мыши, так как РНК образцов 2019-nCoV на 96% совпала с РНК вируса, ранее выявленным у азиатских подковоносов. Также новый коронавирус на 79,5% похож на вирус атипичной пневмонии.

Источник: 2019-ncov.su

ЧЕМ ОПАСЕН 2019-NCOV

Новый китайский коронавирус 2019-nCoV имеет меньший темп распространения по сравнению с обычным гриппом, однако может вызвать тяжёлую вирусную пневмонию. В этом его главная опасность, считает Николай Малышев, ведущий научный сотрудник Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии им. почетного академика Н.Ф. Гамалеи Минздрава России. Малышев ранее продолжительное время исполнял обязанности главного инфекциониста департамента здравоохранения Москвы.

«Скорость распространения респираторных вирусов, вероятность их передачи от заболевшего человека здоровому зависит от того, поражает вирус верхние или нижние дыхательные пути, — говорит Малышев. — Если поражается верхняя треть трахеи, — распространение инфекции идет быстрее. Если инфекцией захвачены нижняя часть трахеи и легкие, — заболевание протекает тяжелее, но больной менее заразен, и инфекция распространяется более медленными темпами».

Еще одна опасность нового коронавируса — длительный инкубационный период. В это время у больного нет симптомов, но он уже является источником заражения. «Во всех официальных источниках — и китайских специалистов, и ВОЗ, говорится, что инкубационный период у 2019-nCoV — две недели, хотя по последним данным, есть случаи, когда контакт с инфицированным человеком мог быть за три недели до появления признаков болезни», — сообщил эксперт. Столь продолжительный инкубационный период ведет к неконтролируемому распространению коронавируса и возникновению его эпидемии.

Малышев отметил, что главные пути передачи инфекции — воздушно-капельный, контактный (рукопожатие или с поверхностей и, если руки не продезинфицировать, на кожу лица, в глаза, слизистые и далее в организм), а также воздушно-пылевой — при недостаточной уборке помещений, где находились больные.

«Исходя из способов передачи, легко определить и основные меры защиты, — говорит Малышев. — Прежде всего, как можно чаще мыть руки, не касаться ими лица и глаз, избегать скопления людей и носить в общественных местах защитную маску. Что бы ни говорили противники масок, их ношение снижает угрозу заражения в половину».

Источник: coronavir.ru



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).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости
Затруднённое дыхание
Высокая температура
Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посетил в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положительный — к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, ис-

точником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

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

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, двер-

ные ручки и поручни).

Как правильно носить медицинскую маску?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Что можно сделать дома?

Расскажите детям о профилактике коронавируса.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного 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.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии

по здравоохранению Ухани говорит, что возраст 60 самых последних случаев составляет от 15 до 88 лет.

Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой — в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

Есть ли вакцина для нового коронавируса?

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора уже начаты её разработки.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро — симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Как определить у себя наличие коронавируса?

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.

Источник: rospotrebnadzor.ru



Ответы на 5 главных вопросов о медицинских масках для защиты от коронавируса

Эксперты Всемирной организации здравоохранения разъяснили: кому и в каких случаях на самом деле нужен этот товар

Судя по спросу на медицинские маски, многим они кажутся едва ли не самым главным средством защиты от коронавируса. А заодно от гриппа и простуд, сезон которых сейчас в разгаре. Насколько оправданно гоняться за этим дефицитным товаром, расстраиваться и переживать, если не удалось запастись упаковками масок? Всемирная организация здравоохранения выпустила разъяснения, исходя из последних научно-медицинских данных.

1. Нужно ли носить маску всем здоровым людям, чтобы избежать заражения?

ВОЗ отвечает однозначно: нет. «На данный момент нет свидетельств того, что систематическое использование медицинских масок здоровыми людьми позволяет предотвратить передачу вируса 2019-nCoV».

2. В каких случаях повязка пригодится?

Есть 3 ситуации, когда она действительно нужна, поясняют эксперты:

Людям, у которых есть симптомы болезни: повышенная температура, кашель, насморк. ВОЗ подчеркивает: таким больным нужно надевать маску, если они не госпитализированы. В больничных палатах ношение маски излишне.

Здоровым лицам, которые ухаживают за больными (дома или во время визитов в больницу).

Медперсоналу, который оказывает помощь больным с подозрением на инфекцию или подтвержденной болезнью COVID-2019.

3. Если носишь маску для профилактики в общественных помещениях и на улице — хуже не будет?

Надевать маску на улице — большая ошибка. На открытом воздухе вирусы и так быстро гибнут. А маска при ходьбе ограничивает доступ кислорода, могут начаться головокружение, одышка.

4. Сколько в ней можно ходить?

Не более 2 часов. После этого под маской образуется среда, благоприятная для размножения вредных бактерий.

Если чувствуете, что маска стала влажной из-за дыхания и капель слюны — это тоже сигнал, что пора менять.

5. Можно ли постирать (прогладить, обработать антисептиками) и использовать маску повторно?

Категорически нет, подчеркивают эксперты ВОЗ. Повторное использование масок — как обычных плиссированных (плоских), так и респираторов (типа N95) не допускается ни при каких условиях.

Если вы находились в тесном контакте с человеком, зараженным новым коронавирусом или другой респираторной инфекцией, лицевая поверхность маски считается инфицированной. Поэтому маску нужно осторожно снять за повязки, не прикасаясь к ее передней части, и сразу же выбросить в закрывающийся контейнер для отходов. После этого обязательно обработайте руки спиртосодержащим средством или тщательно помойте с мылом, — рекомендует ВОЗ.

Комментарий врача-инфекциониста

— Здоровым людям маска может быть более-менее полезна, если надевать ее в тесном помещении, когда вокруг много народу, — считает врач-инфекционист, вакцинолог Евгений Тимаков. — При этом маска не спасает от вируса, как такового, не способна задержать каждую микроскопическую вирусную частицу. Но повязка на лице задержит мелкие капли слюны и слизи, в которых содержатся вирусные единицы (если рядом кашляет или чихает больной). За счет этого снизится вирусная нагрузка на организм здорового человека, и ему будет проще справиться с возбудителем болезни. Выше шансы, что заболевание будет протекать в более легкой форме или иммунитет вообще не даст запустить процесс.

На улице маски, конечно, бесполезны.

Источник: krsk.kp.ru



ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ НЕ ПОМОГУТ ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСА

Профилактическое самолечение антивирусными препаратами не гарантирует, что человек не заразится коронавирусом COVID-19, заявила РИА Новости в Бангкоке таиландский врач-инфекционист Ванпхен Сутсамай, принявшая участие в международной конференции по проблемам резистентности инфекционных заболеваний к антибиотикам и антивирусным препаратам, которая прошла на этой неделе в столице Таиланда.

«Профилактика заражения новым коронавирусом путем самолечения антивирусными препаратами не даст никакой гарантии от заражения», — сказала она агентству.

«Здесь не надо смешивать два понятия — положительные результаты «коктейля» из антивирусных препаратов, в том числе препаратов от ВИЧ, которых добились наши врачи в лечении пациентов с коронавирусом, и самолечение. Успех стал возможен после множества проб и ошибок, в условиях инфекционного отделения одной из крупных государственных больниц, где работают выдающиеся врачи-специалисты, и где есть хорошо оснащенная лаборатория», — пояснила Сутсамай.

При самолечении человек приобретает в аптеке противовирусный препарат, который рекламируется, как средство от вирусных респираторных заболеваний, продолжила эксперт.

«Во-первых, такие препараты обычно применяют, когда человек уже болен. Это не вакцина от инфекции, и

эффективность его приема в качестве профилактического средства чрезвычайно низка: если, скажем, пациенту удастся случайным приемом курса антивирусного препарата случайно подавить некую вирусную инфекцию, которая пока никак не проявилась, то через некоторое время после окончания приема препарата он так же открыт для других вирусов, как и до приема лекарства», — добавила она.

По словам инфекциониста, заболевший простудным заболеванием пациент не в состоянии без специального анализа определить, виновен ли в его болезни новый коронавирус, и, тем более, без помощи врача составить такую комбинацию антивирусных и иных препаратов, и определить необходимую дозировку — а дозировка всегда индивидуальна — чтобы вылечиться. «Это не говоря уже о том, что пациент, который пользуется самолечением в период вспышки, такой, как сейчас, это еще и огромный риск для окружающих», — добавила Сутсамай.

На вопрос о лечении коронавируса препаратом «Арбидол» Сутсамай ответила, что к рекламе антивирусных препаратов следует относиться с большой осторожностью.

«Арбидол, а точнее умифеновир, хорошо известен и широко используется только в России и в Китае. У вас в стране доказано успешное противодействие этого препарата некоторым видам вирусного гриппа, но судить о его результативности в лечении коронави

русской пневмонии, которую вызывает COVID-19, пока очень рано, даже по поступающей сейчас массе материала о его клиническом использовании в Китае. Этот материал надо систематизировать и исследовать с точки зрения доказательной медицины, а времени на это сейчас у наших китайских коллег нет», — сказала она.

Сутсамай не рекомендовала самостоятельно принимать этот препарат сейчас, в условиях вспышки, равно как и любой другой антивирусный препарат, поскольку это дает ложное чувство защищенности, хотя на самом деле никаких гарантий от заражения нет.

«А в качестве профилактики коронавируса я могу порекомендовать только жесткое соблюдение правил гигиены — частое мытье рук с мылом, использование дезинфицирующих веществ, ношение медицинских масок», — сказала она.

«И еще одно: с атакой любой инфекции может справиться человеческая иммунная система. Если эта система сильна, коронавирус не пройдет. Поэтому советую принимать природные средства, повышающие иммунитет, прежде всего — продукты питания с высоким содержанием витаминов и иммуностимуляторов», — сказала врач-инфекционист, имеющая также официальную квалификацию врача народной медицины.

Источник: ria.ru

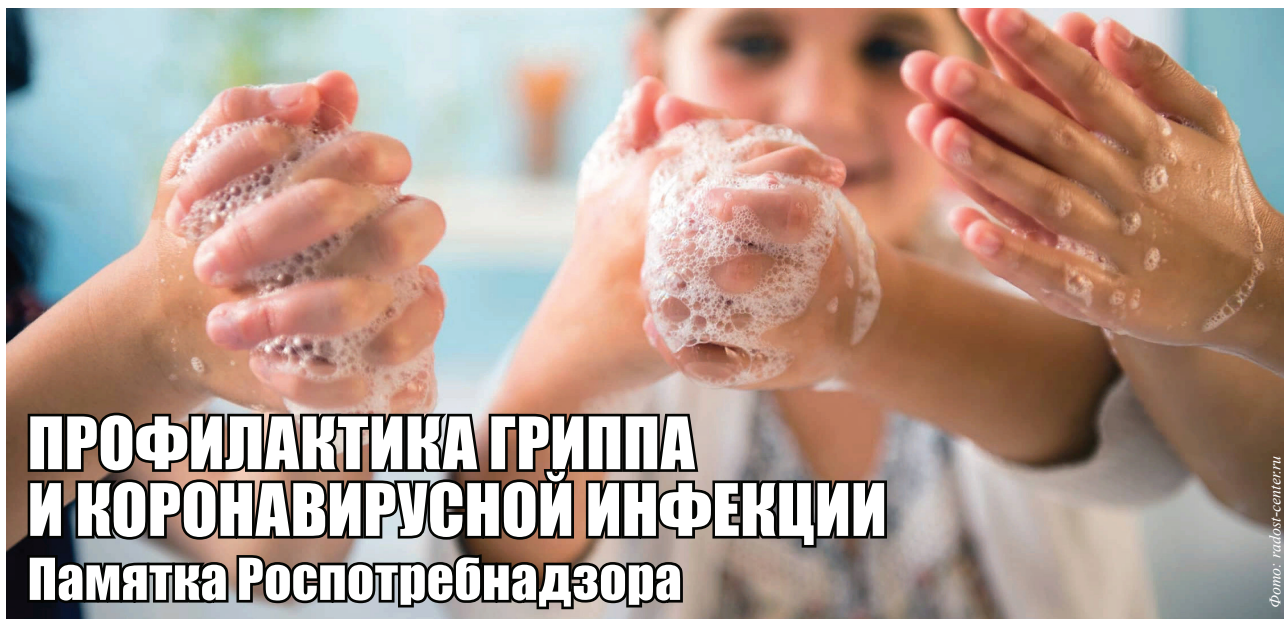


Фото: radost-center.ru

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Памятка Роспотребнадзора

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

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.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Каковы осложнения?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом / коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.



Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой - сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;

Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;

Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;

При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;

Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.



В целях профилактики случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом, российским туристам, выезжающим за рубеж, необходимо:

при планировании поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;

не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;

потреблять 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, перед и после приема 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 странах с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Источник: rospotrebnadzor.ru