



Коронавирус: что важно знать

Что такое коронавирус?

Коронавирусы — это семейство РНК-содержащих вирусов, которые чаще всего вызывают заболевания у животных, а некоторые из них — у людей. У людей инфекция обычно протекает в легкой форме с симптомами ОРВИ, не вызывая тяжелых осложнений.

По статистике возбудители ОРВИ чаще всего:

- Риновирусы 30-50%
- Коронавирусы 10-15%
- Грипп 5-15%
- РСВ 5%
- Парагрипп 5%
- Аденовирус менее 5%
- Энтеновирус менее 5%
- Метапневмовирусы и другие - оставшиеся 20-30%

Что такое COVID-19?

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавируса, которым человек предположительно заразился от животных. Точный источник заражения пока не установлен.



[Карта распространения COVID-19.](#)

Насколько опасен COVID-19?

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме, особенно у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее существует тяжелая

форма инфекции: примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство за себя и близких оправдано.

Поэтому очень важно при возможности соблюдать карантинные меры, чтобы сдержать распространение инфекции и предотвратить неконтролируемое ее распространение.

Насколько заразен COVID-19?

- Человек, болеющий коронавирусом, может заразить еще [3,3-5,5](#) человек вокруг себя.
- Болеющий гриппом — 1-2 человека.
- При гриппе-испанке — 2,8.
- При кори — 12-18.

То есть коронавирус в 2-3 раза менее заразен чем корь и в 2-3 раза заразнее гриппа.

Как распространяется вирус?

- При кашле и чихании
- При рукопожатии
- Через предметы

Заболевание передается через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем — к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Риск заражения через воздух гораздо ниже.

Какие симптомы COVID-19?

Основные симптомы:

- Повышение температуры тела (в >90% случаев)
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
- Одышка (в 55% случаях)
- Ощущение сдавленности в грудной клетке (в >20% случаев)

Редкие симптомы (в начале заболевания могут наблюдаться без повышения температуры тела)

- Головные боли (8%)
- Кровохарканье (5%)
- Диарея (3%)
- Тошнота, рвота
- Сердцебиение

У большинства людей (**порядка 80%**) болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется. Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности.

У пожилых людей, а также людей с хроническими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом, вероятность тяжелого течения заболевания выше.

При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует срочно вызывать скорую помощь (103 с мобильного).

Сколько дней болеют коронавирусом?

Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;
- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха, затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;
- **7 день** — проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-22 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

В отличие от других респираторных вирусных болезней, при коронавирусе COVID-19 насморк наблюдается крайне редко. Также при этом заболевании не характерна диарея и боли в животе (не более 4% случаев).

Сколько длится инкубационный период?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5.

Кто в группе риска?

Китайский CDC опубликовал [масштабное исследование](#) всех случаев заболевания до 11 февраля, согласно которому:

- Общая смертность держится на уровне **2,3%**.
- Самая высокая — в группе людей старше 80 лет — **14,8%**.
- В группе от 70 до 80 лет — **8%**.
- Ни одного ребенка в возрасте 0–9 лет не умерло.
- В группе 10–40 лет смертность равна **0,2%**.
- Мужчин умерло больше, чем женщин: **2,8%** и **1,7%** соответственно.

Таким образом больше всего подвержены опасности люди старше 70 лет, особенно те, кто имеет хронические заболевания.

Как защитить пожилых людей?

Главная задача — **изолировать их от мест скопления людей**:

1. Если есть возможность — **отправьте своих близких на дачу** до лета (есть вероятность, что с приходом тепла эпидемия утихнет, поскольку вирус неустойчив под влиянием ультрафиолета).
2. **Запаситесь лекарствами**, которые ваши близкие принимают постоянно (от давления, диабета и так далее), чтобы предотвратить их походы в аптеку.
3. **Организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой**.
4. При необходимости избегайте посещения общественных мест — **вызывайте такси или пользуйтесь личным транспортом**.
5. **В случае появления симптомов недомогания — обязательно вызывайте скорую (103 с мобильного)**. У пожилых вирусные заболевания часто проходят без температуры и в более смазанной форме, поэтому даже на слабые симптомы ОРВИ старайтесь реагировать оперативно.

Насколько устойчив вирус в разных условиях?

1. Во внешней среде коронавирусы инактивируются с поверхностей при +33 °C за 16 часов, при +56 °C за 10 минут;
2. [Исследование итальянских учёных показывает](#), что 70 % этанол, гипохлорит натрия 0,01% и [хлоргексидин](#) 1% очень быстро (менее 2 минут) повреждают капсид вируса и он не может размножаться.
3. В [другом исследовании](#) тестировались популярные обеззараживатели рук на основе 45% изопропанола, 30% н-пропанола и 0,2% мезетрония этилсульфата; на основе на 80 % этанола; гель на основе 85 % этанола; антивирусный гель на основе 95% этанола. Все средства обработки рук в течение 30 секунд уничтожали вирус ниже порога обнаружения.

4. Коронавирусы [сохраняются в составе аэрозоля 8—10 часов](#), в воде — до 9 суток. Против аэрозолей коронавируса и для удаления его с поверхностей предметов эффективно УФ-облучение «кварцевыми лампами». Но время уничтожения вируса УФ лампой зависит от её мощности и обычно составляет от 2 до 15 минут.
5. [По мнению ВОЗ](#) способный инфицировать других аэрозоль распространяется только в радиусе 1 метра вокруг заражённого человека и коронавирусы не способны переноситься в аэрозоле на большее расстояние.
6. Коронавирусы сохраняют инфекционную активность в течение нескольких лет в [лиофилизированном состоянии](#) (при +4 °С), в замороженном состоянии (при –70 °С).

Как защитить себя и окружающих?

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.
7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.
8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.
9. Не ходите дома в уличной одежде.
10. Не зовите гостей и не ходите в гости.
11. Следите за влажностью помещения.
12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.
14. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения — сообщите об этом врачу.
15. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
16. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.
17. Организуйте доставку продуктов домой.

Что делать, если я недавно посещал регионы распространения COVID-19?

1. Если вы почувствовали недомогание, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания — головная боль, невысокая температура (37,3°C) или небольшой насморк.
2. Если вы просите кого-то приносить вам продукты и ходить за вас в магазин, пользуйтесь маской, чтобы не заразить проходящего к вам человека.
3. Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания — звоните в скорую (103 с мобильного), не забудьте сказать врачу о том, что недавно вернулись из региона с

Может ли человек заразиться COVID-19 от животного?

Возможный источник 2019-nCoV среди животных пока не установлен.

В качестве мер предосторожности, следует избегать непосредственного контакта с животными в общественных местах, а также касания поверхностей, с которыми соприкасаются животные.

При работе с сырым мясом, молоком, органами животных следует проявлять осторожность во избежание перекрестного загрязнения других продуктов, не прошедших термическую обработку, и, кроме того, следует воздерживаться от употребления сырых или полусырых продуктов животного происхождения.

Могу ли я заразиться COVID-19 от домашнего животного?

Пока нет данных о возможности заражения COVID-19 от собак, кошек или других домашних животных.

Можно ли заразиться COVID-19 от человека, у которого не наблюдается никаких симптомов?

[Согласно актуальным данным ВОЗ](#) риск заражения от человека, не имеющего никаких симптомов, крайне низок, поскольку зараженный должен выделять достаточное количество вируса со слюной и мокротой.

С другой стороны, у многих людей симптомы COVID-19 бывают выражены очень слабо, особенно вначале заболевания. Поэтому, риск передачи COVID-19 от человека, который не чувствует себя больным и имеет только слабый кашель, существует.

Где можно сдать анализ на коронавирус?

Обследование на COVID-19 назначается медицинскими работниками по показаниям:

1. Лихорадка или признаки поражения нижних дыхательных путей (в том числе кашель, одышка) + контакт с больным с лабораторно подтвержденной 2019-nCoV-инфекцией в течение 14 дней до появления симптомов.
2. Лихорадка и признаки поражения нижних дыхательных путей — в том числе кашля, одышки + история путешествия в страны с напряженной эпидемической обстановкой (список меняется в зависимости от ситуации) в течение 14 дней до появления симптомов.
3. Лихорадка и признаки поражения нижних дыхательных путей (в том числе кашля и одышки), требующие госпитализации + история путешествия в страны с напряженной эпидемической обстановкой (список меняется в зависимости от ситуации) в течение 14 дней до появления симптомов.

С 26 марта тестирование стало доступным и в частных лабораториях — в [«Хеликс»](#) и [«Гемотесте»](#). Компания «Инвитро» планирует запустить тестирование в апреле.

[Подробнее про анализы в отдельной статье.](#)

Можно ли заболеть повторно?

На сегодняшний день очень мало накопленных данных о том, как долго сохраняется иммунитет после перенесенной COVID-19, но подтвержденных случаев повторного заражения в рамках текущей эпидемии пока нет.

Поскольку заболевание может длиться несколько недель — это может создать ложное впечатление, что человек заразился повторно. Но это лишь продолжительное течение того же заболевания.

Есть ли лечение COVID-19?

Пока [специфических препаратов от коронавирусов нет](#), и лечение заключается в поддерживающей терапии, назначенной по состоянию пациента.

ВОЗ рекомендует применение [рибавирин](#) (противовирусного препарата против гепатита С и геморрагических лихорадок) и [интерферона β-1b](#). Они могут неспецифически подавлять размножение вируса и улучшать течение заболевания.

Пациентам с пневмонией следует вводить антимикробные препараты. При сепсисе — [гидрокортизон](#). Важны кислород и аппараты ИВЛ для тяжелых случаев.

Популярные противовирусные препараты, такие как [Арбидол](#), [Кагоцел](#) и другие — не эффективные против коронавируса, как и чеснок и похожие методы лечения.

В Китае [одобрили](#) к использованию при лечении COVID-19 препарат [фавипиравир](#), изначально разработанный как лекарство против гриппа, блокирующее вирусную [РНК-зависимую РНК-полимеразу](#).

Уханьский Институт вирусологии [подал патентную заявку](#) на препарат [ремдезивир](#), разработанный еще в 2016 году американской компанией [Gilead Sciences](#) как лекарство от вируса Эбола. В своей работе, [опубликованной](#) в Cell Research, китайские ученые утверждают, что комбинация ремдезивира и [хлорохина](#) — лекарства от малярии — эффективно ингибирует размножение NCP in vitro в культуре клеток.

Следует ли мне носить маску, чтобы защитить себя?

Вам следует носить маску только в том случае, если у вас есть симптомы COVID-19 (особенно кашель) или если вы осуществляете уход за человеком, который может быть болен COVID-19.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно. Если у вас нет симптомов заболевания или вы не осуществляете уход за заболевшим человеком не имеет смысла.

Как правильно использовать маску?

1. Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.
2. Осмотрите ее, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.
3. Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.
4. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.
5. Снимите маску после применения, удерживая за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде.
6. Сразу после использования выбросьте ее в закрывающийся контейнер.
7. После прикосновения к маске или ее выбрасывания воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.

Безопасно ли получать посылки из Китая?

Если носитель вируса во время кашля выделит вирус в качестве аэрозоля на предмет и он будет после этого герметично упакован в посылку, то время жизни вируса может быть в самых благоприятных условиях [до 48 часов](#).

Однако время доставки посылок по международной почте намного больше, поэтому [ВОЗ](#) и [Роспотребнадзор](#) считают, что посылки из КНР полностью безопасны вне зависимости от того, имелся с ними контакт инфицированных коронавирусом лиц или нет.

Нужно ли самоизолироваться?

Смертность от заболевания зависит от того, насколько быстро и качественно врачи смогут оказать медицинскую помощь в случае осложнений. Если количество заболевших превысит пропускную способность медицинских учреждений — люди останутся без надлежащего лечения. Именно для того, чтобы все не заболело одновременно — нужны карантинные меры.

А чтобы дома было комфортно — позаботьтесь об этом заранее. Закупите необходимые продукты и бытовую химию, лекарства.

Какими лекарствами стоит запастись?

1. Препараты, которые вы принимаете постоянно: **для снижения давления, диабетических препаратах, ингаляторах в случае астмы, гормональных препаратах, препаратах для лечения мигрени** и так далее.
2. Препараты, которые вы сейчас принимаете курсом — ими тоже стоит запастись наперед.
3. Лекарства для купирования острых случаев (гипертонических кризов, лихорадки, боли, изжоги, аллергии и так далее).
4. Проверьте, чтобы дома были **бинты и спиртовые салфетки** на случай травм, **[хлоргексидин](#)**, если понадобится дезинфицировать рану. Возможно, **[Пантенол](#)** на случай ожогов.