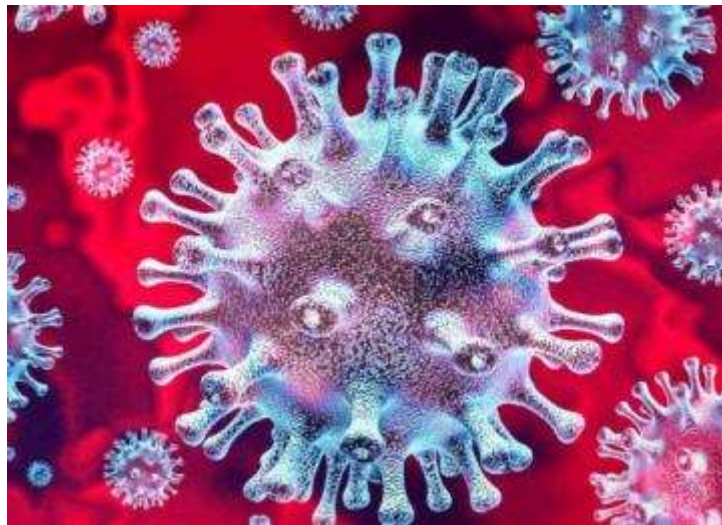


Пам'ятка ! Все про коронавірус: шляхи передачі, симптоми, лікування, профілактика



Наразі актуальною темою у всьому світі є коронавірус (COVID-19) та захворювання, яке він викликає. На цю тему щоденно у засобах масової інформації, інтернеті публікується маса матеріалів від фахівців (науковців, мікробіологів, медиків, епідеміологів), політиків, пацієнтів, журналістів, блогерів тощо. Тому, щоби отримати правдиву інформацію треба використовувати надійні та перевірені джерела інформації, спеціальні друковані видання та інтернет сайти Всесвітньої організації охорони здоров'я, Міністерства охорони здоров'я України. Це потрібно, аби бути обізнаним, а значить озброєним проти загрози цієї новітньої пандемії.

ЦЕ ДУЖЕ СЕРЙОЗНО!

! Аби не панікувати – треба знати!

Що таке новий коронавірус SARS-CoV-2 (2019-nCoV)?

Новий коронавірус 2019 року (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) — це новий вірус, який спричиняє розвиток респіраторних захворювань у людей (зокрема гострої респіраторної хвороби COVID-19) та може передаватися від людини до людини. Цей вірус уперше був ідентифікований під час розслідування спалаху в м. Ухань, Китай, у грудні 2019 року.

Чи є вакцина?

Наразі немає вакцини для захисту від SARS-CoV-2. Найкращий спосіб запобігти зараженню — уникнути впливу цього вірусу.

Чи є лікування?

Не існує специфічного противірусного лікування від COVID-19. Люди, інфіковані новим коронавірусом, можуть звернутися по медичну допомогу, щоби полегшити симптоми.

Інформаційна довідка для проведення роз'яснювальної роботи щодо запобіганню поширенню коронавірусу

- **Відповідальне ставлення працівників та роботодавців до власного здоров'я та здоров'я оточуючих!**
- Основна теза: Захворів – сиди вдома.

Не варто ризикувати власним здоров'ям та здоров'ям інших.

- У разі погіршення стану – потрібно звернутись до свого сімейного лікаря.
- Керівнику потрібно забезпечити недопущення перебування на робочому місці працівників з симптомами гострого респіраторного захворювання, підвищеної температури тіла та особливо осіб, що повернулись з відпустки або з відрядження з країн, в яких були зареєстровані випадки COVID-19.

Діагностика. Як визначити на початкових стадіях коронавірус?

- На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити можуть тільки спеціальні тести.
- Найпоширенішими симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт.
- Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. В цьому його небезпека.
- **Важливо!** Вчасне діагностування. Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутись до лікаря. Якщо ви протягом останні 14 днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу або ж спілкувались із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря. Надалі - лікар має алгоритм дій, що робити.

Хто є групою ризику?

- Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом, вони більш схильні до розвитку важких захворювань. Також після фіксації випадків коронавірусу вразливою групою є медичні працівники.
- Контактна особа при випадку COVID-19 – особа, яка наразі не має симптомів, але яка

контактувала, або ймовірно контактувала із особою, хворою на COVID-19.

Особи, які мали прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання)

- Особи, що мали незахищений прямий контакт із інфекційними виділеннями (наприклад через кашель, торкання використаних паперових хустинок голими руками тощо)
- Особи, які контактували особисто з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Особи, які перебували у закритому середовищі (наприклад, аудиторія, кімната для переговорів, зал очікування лікарні тощо) з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Пасажири літака, які сиділи на відстані двох місць (у будь-якому напрямку) від хворого на COVID-19, супутники або особи, які надають догляд та члени екіпажу, що обслуговують в тій частині літака, де розміщений індексний випадок[4] (якщо тяжкість симптомів або пересування хворого вказують на більш велику експозицію, контактними можуть вважатися всі пасажери секції або всі пасажери

Як можна заразитися, Як передається вірус?

- Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.
- Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чханню. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум – 1,5-2 м).
- На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей і т.д.
- Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.
- Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

Як довго вірус живе на поверхнях?

• За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом 3 годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливаючи зараження людей.

Рекомендації як убезпечити себе від зараження:

1. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом:

- тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
- тривалість обробки — близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

2. Уникайте скупчення людей.

3. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

4. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);

- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінійте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінійте маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

Додаткові рекомендації працівникам на об'єктах харчування

- По термообробці необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог до приготування страв.
- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
 - видалення залишків їжі.
 - миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами.
 - миття з додаванням дез. розчину у іншій ємності (ванні).
 - ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів - це також в окремій ємності.
 - просушування на спеціальних полицях.

Рекомендації з догляду за пацієнтом з COVID-19 в домашніх умовах

1. Пацієнта слід розмістити у добре провітрюваному приміщенні.
2. Слід обмежити кількість осіб, які проводять догляд за пацієнтом – призначте одну особу не з категорії ризику розвитку ускладнень. Відвідування забороняються.
3. Члени домогосподарств повинні перебувати в окремій кімнаті або, якщо це неможливо, підтримувати відстань не менше одного метра від пацієнта (наприклад, спати в окремому ліжку). Винятком може вважатися мати, що годує грудьми (враховуючи переваги грудного вигодовування та незначну роль грудного молока в передачі інших респіраторних вірусів, мати може продовжувати годувати грудьми; водночас вона повинна носити медичну (хірургічну) маску, коли вона знаходиться поруч з дитиною, і ретельно дотримуватися гігієни рук перед тісним контактом з дитиною).

4. Слід обмежити рух пацієнта та мінімізувати загальний простір (переконайтесь, що загальні приміщення (наприклад, кухня, ванна кімната) добре провітрюються (наприклад, тримайте вікна відкритими).

5. Особа, яка проводить догляд, повинна носити медичну (хірургічну) маску, що щільно прилягає до обличчя, коли знаходиться в одній кімнаті з хворим. При носінні маски до неї не слід доторкуватися. Якщо маска стане вологою або забрудниться, її потрібно негайно змінити. Слід використовувати виключно одноразові маски та проводити гігієну рук після їх зняття.

6. Слід проводити гігієну рук після будь-яких контактів із хворим або його найближчим оточенням. Практику гігієни рук, шляхом їх миття з милом і водою, слід виконувати до і після приготування їжі, перед вживанням їжі, після відвідування туалету та кожного разу, коли руки видимо забруднені. Якщо руки видимо чисті, для гігієни рук рекомендовано використовувати спиртовмісний антисептик для рук.

7. Для висушування рук після виконання практики миття з милом та водою рекомендовано використовувати одноразові паперові рушники. Якщо паперові рушники недоступні, слід забезпечити кожного члена домогосподарства індивідуальним тканинним рушником і замінювати їх, як тільки вони стають вологими.

8. Слід дотримуватися респіраторної гігієни і етикету кашлю – прикривайте рот і ніс під час кашлю або чхання за допомогою одноразових паперових серветок, тканинних серветок (перед повторним використанням слід випрати). В разі відсутності серветок, слід чхати і кашляти в згин ліктя. Після кожного акту кашлю або чхання слід провести практику гігієни рук (миття з милом і водою або обробка спиртовмісним антисептиком).

9. Необхідно відмовитися від багаторазового використання тканин та інших багаторазових матеріалів для гігієни рота або носа. Якщо це неможливо, відповідним чином очищуйте їх після використання (наприклад, періть хусточки, використовуючи звичайне мило або миючий засіб та воду).

10. Слід уникати прямого незахищеного контакту з біологічними рідинами хворого – використовуйте одноразові медичні рукавички (бажано нітрилові) для проведення догляду за ротовою порожниною та при поводженні з фізіологічними випорожненнями і медичними відходами. До та після зняття медичних рукавичок слід провести практику гігієни рук.

11. Рукавички, тканини, маски та інші відходи, які утворилися внаслідок догляду за хворим слід розміщувати в окремому контейнері (поліетиленовому пакеті) в тому ж приміщенні, в якому знаходиться хворий, до їх утилізації.

12. Слід уникати інших видів можливого потрапляння біологічних рідин хворого або забруднених ним предметів у безпосереднє оточення здорових (наприклад, уникайте обміну зубними щітками, цигарками, спільного

користування посудом і постільною білизною). Посуд після індивідуального використання необхідно мити з милом або миючим засобом та водою і використовувати повторно (викидати/утилізувати посуд не слід).

13. Необхідно щодня очищати і дезінфікувати поверхні в найближчому оточенні хворого (наприклад, приліжкові тумбочки), звичайним побутовим мийно-дезінфікувальним засобом.

14. Слід очищати і дезінфікувати поверхні ванної та туалету щонайменше один раз на день звичайним побутовим мийно-дезінфікувальним засобом.

15. Прати одяг, постільну білизну, рушники для ванни та рук хворих необхідно використовуючи звичайне мило та воду. Для машинного прання рекомендовано встановлювати температурні режими 60–90°C і використовувати звичайні пральні порошки. Після прання будь-які речі слід ретельно висушити.

Забруднену білизну дозволено збирати в загальний мішок для білизни. Заборонено струшувати брудну білизну. Необхідно уникати прямого контакту шкіри та одягу із забрудненою білизною.

16. Слід використовувати одноразові медичні рукавички та одноразовий фартух (наприклад, виготовлений з целофану) при очищенні і дезінфекції поверхонь, одягу чи білизни, що забруднені біологічними рідинами хворого. До та після зняття медичних рукавичок слід провести практику гігієни рук.

17. Особи, які мають симптоми хвороби мають залишатися вдома до тих пір, поки у них не буде доведено відсутність хвороби на підставі клінічних та/або лабораторних результатів.

18. Усі члени домогосподарства вважаються контактними особами.

19. Якщо у члена домогосподарства виникають симптоми гострої респіраторної інфекції, включаючи лихоманку, кашель, біль у горлі та утруднене дихання, до нього мають застосовуватися заходи як до підозрілого щодо інфікування SARS-CoV-2.