# Что нужно знать о коронавирусе сегодня

Коронавирусы – это семейство вирусов, которые могут вызывать обычную простуду, тяжелый острый респираторный синдром (SARS) и ближневосточный респираторный синдром (MERS). В 2019 году новый коронавирус стал причиной вспышки заболевания в Китае.

Вирус теперь известен как тяжелый острый респираторный синдром коронавирус 2 (SARS-CoV-2). Заболевание, которое оно вызывает, называется коронавирусной болезнью 2019 года (COVID-19).

Мы выпускаем рекомендации по профилактике данного нашумевшего заболевания.

**Поведение в периоды ухудшения эпидемиологической обстановки**

1. Не паникуйте. Следите за своими реакциями и действуйте разумно.
2. Не осуждайте панику. Это никому не поможет. Каждый человек волен паниковать перед лицом опасности.
3. Сократите свое присутствие в местах скопления людей насколько это возможно.
4. Если чувствуете недомогание, то вызывайте врача на дом.
5. Примите меры предосторожности, которые можете себе позволить. Если вам что-то не свойственно, то не заставляйте себя. Носить маски и пользоваться носовыми платками должно быть привычкой, а не обязанностью.

**Меры предосторожности и профилактики**

Хотя нет вакцины для предотвращения заражения новым коронавирусом, вы можете предпринять шаги, чтобы снизить риск заражения.

1. Регулярно мойте руки. Вернемся в детство, когда вас учили мыть руки: под проточной водой и дольше 30 секунд, с обеих сторон и между пальцами. С мылом!
2. Спиртовые санитайзеры могут работать хуже, чем полноценное мытье рук с мылом.
3. Избегайте контакта с поверхностями в общественных местах. Ручки, перила, деньги просто наполнены вирусами. Двери можно открывать ногой, это вежливо, а не вежливо будет распространять инфекцию.
4. Проветривайте помещение. Кондиционеры не дезинфицируют воздух.
5. Вирусы легче переносятся в сухом воздухе. Увлажняйте воздух.
6. Платочки должны быть одноразовыми.
7. Не прикасайтесь руками к лицу, глазам, области носа и рта.
8. Когда чихаете прекрывайте рот не ладонью, а сгибом локтя или тканью.
9. Избегайте совместного использования посуды, стаканов, постельных принадлежностей и других предметов домашнего обихода.
10. Продезинфицируйте поверхности, к которым вы часто прикасаетесь: телефон, мышь, клавиатура.
11. Маски должны плотно прилегать к лицу и их надо менять каждые 2-3 часа. Нужно защищать еще и глаза.

**ВОЗ также рекомендует**

1. Избегайте употребления в пищу сырого или недоваренного мяса или органов животных.
2. Избегайте контакта с живыми животными и поверхностями, к которым они могли прикоснуться, если вы посещаете живые рынки в районах, где недавно были новые случаи коронавируса.

**Симптомы коронавируса**

Признаки и симптомы COVID-19 могут появляться через два-14 дней после воздействия и могут включать:

* Лихорадку
* Кашель
* Одышка или затрудненное дыхание

Тяжесть симптомов COVID-19 может варьироваться от очень легких до тяжелых. Люди, которые старше или имеют другие заболевания, такие как сердечные заболевания, могут подвергаться более высокому риску. Это похоже на то, что наблюдается при других респираторных заболеваниях, таких как грипп.

**Когда обратиться к врачу**

Вызывайте врача на дом прямо сейчас, если у вас есть симптомы COVID-19 и вы, возможно, подвергались воздействию вируса. Сообщите врачу о недавних поездках и возможном контакте с заболевшими.

Приблизительно в 20% может потребоваться госпитализация, в 5% случаев отделение интенсивной терапии (ОИТ), и около 1% очень интенсивная помощь с таким оборудованием, как ИВЛ (аппарат искусственной вентиляции лёгких) или ЭКМО (экстракорпоральная мембранная оксигенация).

**Причины коронавируса**

Неясно, насколько именно заразен новый коронавирус. Похоже, что он распространяется от человека к человеку среди тех, кто находится в тесном контакте. Вирус может распространяться воздушно-капельным путем, когда кто-то зараженный кашляет или чихает.

**Факторы риска**

Факторы риска для COVID-19, как представляется, включают в себя:

* Недавние поездки или проживание в районе с повышенным распространением COVID-19
* Тесный контакт с кем-то, у кого есть COVID-19

Если вы планируете путешествовать по всему миру, сначала проверьте [сайт ВОЗ](https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd) или карты распространения коронавирусной инфекции на наличие обновлений и рекомендаций. Также обратите внимание на любые медицинские рекомендации, которые могут быть в том регионе, куда вы планируете путешествовать. Вы также можете проконсультироваться со своим врачом, если у вас есть заболевания, которые делают вас более восприимчивыми к респираторным инфекциям и осложнениям.