



СКАНДИНАВИЯ



Самое важное о COVID-19

Симптомы, диагностика, лечение,
профилактика, мифы



Рекомендуем читать всем, кто хочет быть
уверенным и спокойным во время пандемии.

Памятка подготовлена врачами клиники «Скандинавия» и командой Купрума — медиа о здоровье и качестве жизни.

1 Введение и ключевые термины

11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию нового коронавируса SARS-CoV-2.

SARS-CoV-2 — официальное название вируса, вызвавшего пандемию. Часто его называют новым коронавирусом, потому что до этого вирус не был известен. Если расшифровать аббревиатуру и перевести на русский, получится «коронавирус два, вызывающий тяжелый острый респираторный синдром». Два — потому что первым был SARS, вызвавший вспышку атипичной пневмонии в 2002 году.

Весной мир большинства людей сузился до своей квартиры, общение ограничилось самым близким кругом, а работа «переехала» на домашний компьютер. Были предприняты беспрецедентные меры контроля. Всё, чтобы защитить население от заболевания, к которому приводит новый вирус, — COVID-19.

- **COVID-19** — инфекционная болезнь, которую вызывает коронавирус SARS-CoV-2. COVID-19 — это сокращение от слов coronavirus disease, что значит «болезнь, вызываемая коронавирусом», а цифра 19 в названии указывает на год появления вируса.

Первые случаи заболевания были зафиксированы еще в декабре 2019 года в Ухане (Китай).

С тех пор на изучение свойств вируса и наблюдение за ним, а также на поиски лекарства и производство вакцины переключилось большинство научных институтов мира.

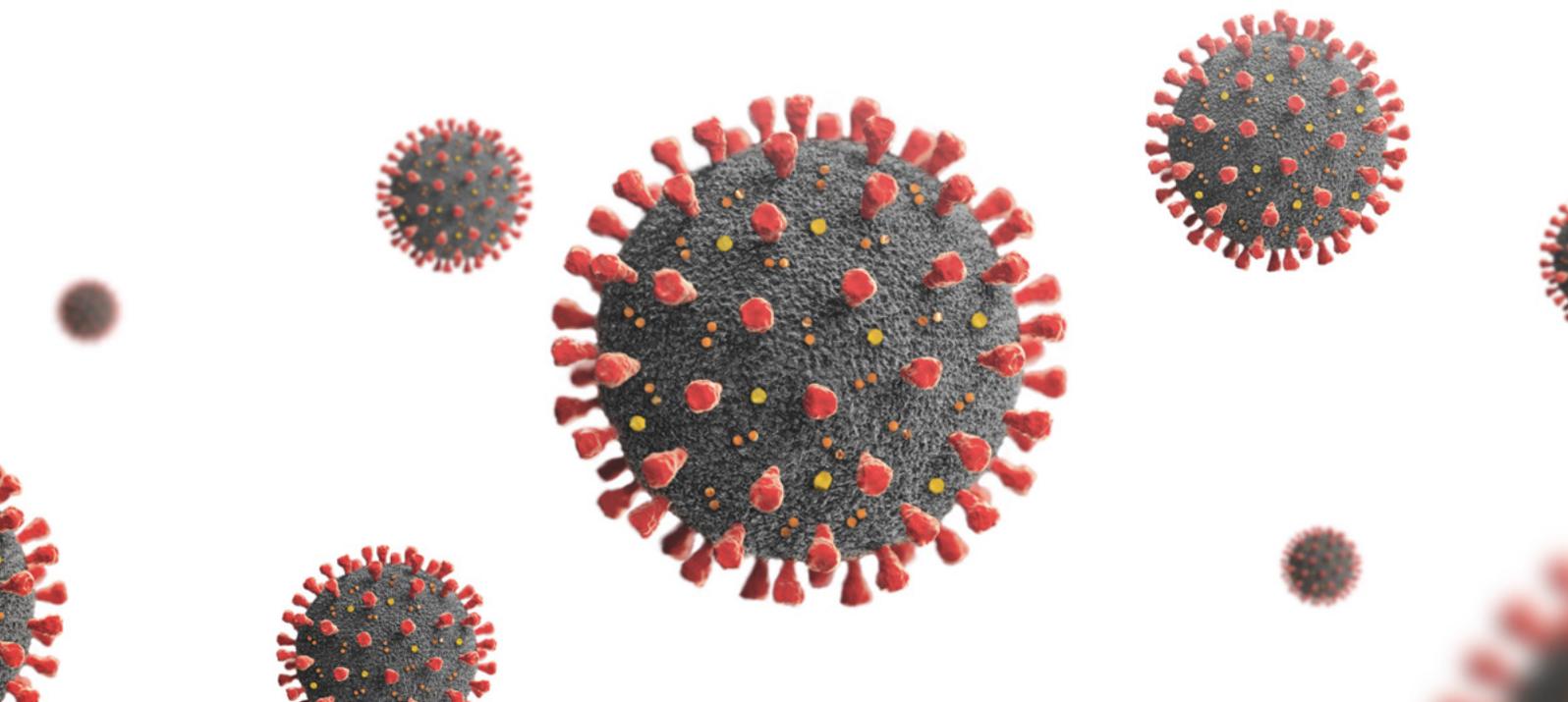
- **Вакцина** — медицинский препарат, который обеспечивает организму появление иммунитета к конкретному заболеванию. Вакцина обычно содержит агент, который напоминает вызывающий заболевание микроорганизм. Этот агент «учит» иммунную систему справляться с инфекцией.

Чтобы устанавливать факт заболевания, а также отслеживать формирование иммунитета к вирусу, ученые изобрели тесты. Тест на вирус методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) находит сам коронавирус в образце из горла или носа пациента. Тест на антитела определяет антитела к конкретному вирусу в крови. Официальная статистика по заболевшим ведется как раз по ПЦР-тестам, а тесты на антитела помогают ученым исследовать иммунитет.



- **Вирусные тесты (тесты методом ПЦР)** — протокол тестирования, чтобы определить, заразился человек вирусом SARS-CoV-2 или нет. Этот тест работает путем детекции вирусной РНК в образце посредством ПЦР. Образец может быть получен с помощью мазка из горла или носа.
- **Тест на антитела** — тип теста, для проведения которого берется образец крови и проверяется на наличие антител. Антитела — это белки, которые помогают бороться с инфекцией. Большинство тестов на коронавирус выявляют два вида антител: иммуноглобулин-М (IgM), который первым появляется в организме после заражения, и иммуноглобулин-Г (IgG) — он вырабатывается позже, но остается в организме дольше, в то время как IgM исчезает.

Самое важное, что мы знаем о вирусе SARS-CoV-2, который вызывает COVID-19, — это то, что он передается воздушно-капельным путем. Поэтому, пока не сформировался коллективный иммунитет к вирусу, самыми эффективными способами профилактики будут маски, частое мытье рук, социальная дистанция. А также изоляция людей с подозрением на вирус, чтобы не распространить его среди тех, кто не заболел. Дело в том, что у вируса достаточно продолжительный инкубационный период — две недели. Поэтому карантин может продолжаться достаточно долго.



- **Пути или способы передачи** — как вирус передается от одного человека к другому. SARS-CoV-2 передается главным образом от человека к человеку через мелкие капли, которые при кашле или чихании вылетают из дыхательных путей больного и попадают в дыхательные пути другого человека. Именно поэтому так важно соблюдать дистанцию не менее 1 метра. Однако эти мелкие капли могут оседать и на окружающих предметах и поверхностях — и тогда человек рискует заразиться, если прикоснется к ним, а затем потрогает свое лицо.
- **Коллективный иммунитет** — когда достаточное количество людей становятся невосприимчивыми к болезни либо потому, что уже переболели, либо потому, что сделали прививку. В такой ситуации распространение заболевания замедляется или прекращается.
- **СИЗ** — средства индивидуальной защиты: маски, перчатки, защитные костюмы и другое снаряжение, которое снижает риск заразиться инфекцией. Врачи, медсестры и работники больниц сталкиваются с нехваткой защитных средств.



- **Изоляция** — отделение зараженных людей и людей с подозрением на инфекцию от здоровых. Это позволяет больным и носителям вируса выздороветь, не заражая кого-либо еще.
- **Инкубационный период** — период времени между заражением и появлением клинических симптомов заболевания. По [данным ВОЗ](#), в случае коронавирусной инфекции продолжительность инкубационного периода составляет 1–14 дней.
- **Карантин** — ограничение передвижения или изоляция людей, которые могли заразиться, но еще не заболели. Обычно карантин подразумевает, что человек находится у себя дома.

В этой памятке мы опираемся на ключевые научные исследования вируса SARS-CoV-2 и объясняем, как защитить себя от болезни, как обстоят дела с лекарством и вакциной, как эффективно поправиться и беречь близких.



2 Как не заразиться? Профилактика, мифы и реальность

Главные меры защиты

- Часто и тщательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд. Использовать антибактериальное мыло не обязательно, подойдет обычное.
- Если нет возможности помыть руки, пользуйтесь антисептиком, в котором содержится минимум 60% спирта.
- Дезинфицируйте личные вещи: телефон, часы, очки, наушники и др., а также поверхности, к которым часто прикасаются: дверные ручки, столы, выключатели, рабочие поверхности и ручки ящиков на кухне, клавиатуры, унитазы, раковины и краны.
- Не трогайте лицо руками, особенно глаза, рот и нос.
- Старайтесь держаться от людей на расстоянии 1,5–2 метров, особенно если человек кашляет или чихает.
- Избегайте многолюдных мест, скопления людей в помещениях. Если это возможно, не пользуйтесь общественным транспортом.
- Воздержитесь от рукопожатий, объятий и других прикосновений к людям.
- При чихании и кашле прикрывайте рот или нос сгибом локтя либо салфеткой, после этого необходимо сразу ее выбросить.
- В общественных местах, такси, транспорте, магазинах носите маску.



Меры профилактики

- Высыпайтесь, избегайте стресса, питайтесь сбалансированно и разнообразно, откажитесь от курения и употребления алкоголя, старайтесь больше гулять и дышать свежим воздухом.
- Если вы контактируете с большим количеством людей, для большей защиты можно надевать защитные очки.
- Проветривайте помещение, в котором находитесь.



Это не работает

- **Водка** не может заменить санитайзер и не подходит для обработки поверхностей. В ней всего 40% спирта, а Всемирная организация здравоохранения и Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) рекомендуют для этих целей использовать средства, в которых содержится не менее 60% этанола (или не менее 70% изопропилового спирта).
- **Мирамистин и хлоргексидин** тоже не подойдут для обработки рук. Эти средства отсутствуют в рекомендациях Всемирной организации здравоохранения и Центров по контролю и профилактике заболеваний США по защите от коронавирусной инфекции.
- Промывание носа **солевым раствором**: научных доказательств эффективности этого нет.
- **Лимон, имбирь, чеснок** не способны предотвратить заражение COVID-19 или вылечить от него.
- **Ультрафиолетовые лампы** не стоит использовать для дезинфекции рук или других частей тела. Это может вызвать раздражение кожи.
- **Использование перчаток** немедиками: неправильное их ношение в повседневной жизни лишь повышает риск заражения COVID-19. Крайне важно носить перчатки в трех случаях: если человек принимает пациентов, ухаживает за больными или убирается у него дома.
- **Иммуномодуляторы** не помогают укрепить иммунитет.
- **Антибиотики** не работают против вирусов. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции.



3 Маски

Коронавирус передается от человека к человеку через маленькие капли, которые вылетают при чихании, кашле или разговоре из рта или носа больного и попадают в дыхательные пути другого человека. Главная задача маски — защитить носящего ее от чужих капель и защитить других людей от его капель.

Несмотря на то, что данные об эффективности масок ограничены и во всех исследованиях есть свои оговорки, общественные организации здравоохранения рекомендуют носить маски в повседневной жизни, если нет возможности соблюдать дистанцию в 2 метра, например в метро, магазине. В этом случае ношение маски — важная мера защиты, которая сокращает риск распространения инфекции теми, кто болеет, но не знает об этом.



Нельзя надевать маски:

- детям младше двух лет;
- людям с проблемами с дыханием;
- людям без сознания или по другой причине не способным снять маску без посторонней помощи.

Маски с клапаном выдоха использовать не рекомендуется. Клапан открывается в момент выдоха, и капли изо рта просто вылетают наружу. Хотя задача маски эти капли задержать. Если человек, который ее носит, болеет, то может заразить окружающих.

Тканевые маски — это барьер между возможно больным и окружающими. Эффективность таких масок не доказана качественными исследованиями, но ВОЗ и CDC все равно советуют всем носить их там, где держать дистанцию невозможно. Они должны прикрывать нос, рот, подбородок, иметь эластичные ушные петли или завязки, быть трехслойными и пригодными для стирки и повторного использования.

Важно понимать: главная проблема с ношением масок — ложное чувство безопасности. Человек в маске чувствует, что защищен, и может пренебречь социальной дистанцией или гигиеной рук. Кроме того, маску неудобно носить: запотевают очки, трудно дышать, остаются следы. Если поправить ее, прикоснувшись к наружной стороне, а потом почесать нос или глаз, можно себя заразить. Маски эффективны только в комплексе с другими мерами защиты.



Как пользоваться маской:

- перед тем, как взять маску, вымойте руки с мылом или обработайте их санитайзером;
- проверьте, нет ли у маски повреждений;
- возьмите маску металлической вставкой вверх;
- наденьте маску на лицо — складки на внешней стороне маски должны быть направлены вниз. Изогните по форме носа металлическую вставку или фиксирующий зажим;
- потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок;
- чтобы снять маску, удерживайте ее за эластичные заушные петли. Не прикасайтесь маской к лицу или одежде;
- после использования сразу же выбросьте одноразовую маску в закрывающийся контейнер или обработайте многоразовую;
- обработайте руки санитайзером, при необходимости вымойте их с мылом.

Как обрабатывать многоразовую тканевую маску:

- стирайте с использованием мыла или моющего средства в горячей воде (не менее 60 градусов) не реже одного раза в день;
- если горячей воды нет, постирайте маску при комнатной температуре, а после прокипятите в течение минуты или выдержите в 0,1%-м растворе хлорной извести в течение минуты;
- тщательно прополощите маску при комнатной температуре — все моющие средства должны быть смыты;
- маска должна быть строго индивидуальной, нескольким людям использовать одну маску нельзя.

Если носить только средства индивидуальной защиты и пренебрегать остальными мерами, пользы будет немного. Стоит еще соблюдать дистанцию, дезинфицировать руки и не трогать лицо.

Распространен миф о том, что ношение маски может привести к дефициту кислорода и интоксикации углекислым газом. Это не так. Маски задерживают инфекционные капли, содержащие вирусы, но молекулы газа, такие как углекислый газ и кислород, могут свободно проходить через них либо по периметру маски.



4 Симптомы COVID-19

Симптомы в среднем появляются через 5-6 дней после контакта с инфицированным, но могут возникнуть и через день, и через две недели. Симптомы не у всех одинаковые. Даже если болезнь протекает без симптомов, вы все равно можете заразить окружающих.

Самые распространенные симптомы:

- температура;
- сухой кашель;
- слабость.



Реже встречаются:

- потеря вкуса и обоняния;
- заложенность носа;
- покраснение глаз (конъюнктивит);
- боль в горле;
- головная боль;
- боль в мышцах и суставах;
- сыпь на коже (она бывает разного вида);
- тошнота или рвота;
- диарея;
- озноб, головокружение.

Человек заразен уже за пару дней до появления первых симптомов COVID-19. Пока точно **не известно**, как долго вирус остается в организме, но Центры по контролю и профилактике заболеваний советуют оставаться дома в течение 10 дней после того, как появились симптомы.

Если у вас появились любые симптомы COVID-19 или вы **общались** с человеком, который заболел, необходимо **позвонить** в поликлинику и вызвать врача на дом.

Вызывайте скорую помощь, **если заметили у себя или другого человека следующие симптомы:**

- стало труднее дышать;
- появилась боль в груди или чувство, будто грудь что-то сдавливает;
- есть **признаки** спутанного сознания (невнятная речь, проблемы с памятью);
- стало труднее двигаться;
- сложнее просыпаться или находиться в бодрствующем состоянии;
- лицо и губы посинели.

Как отличить COVID-19 от гриппа

● **Отличие первое**

При коронавирусе **основные симптомы** — это повышение температуры, сухой кашель и слабость. Характерным симптомом является также потеря обоняния и вкуса. При гриппе же наиболее частые симптомы — высокая температура, ломота в мышцах, озноб, головная боль и слабость. Кашель встречается лишь иногда, одышка бывает редко, а вкусовые ощущения и обоняние не меняются.

● **Отличие второе**

Как правило, симптомы коронавируса выражены слабо и проявляются постепенно, а при гриппе возникают внезапно.

5 Тесты

Существуют два типа анализа: вирусные тесты (методом ПЦР) и тесты на антитела.

Вирусные тесты

Чтобы обнаружить вирус и подтвердить диагноз, проводят тест методом полимеразной цепной реакции (ПЦР). Для этого берут мазок из носа или рта, после чего в нем ищут молекулы вируса — РНК. Вирусный тест показывает, есть у вас инфекция прямо сейчас или нет.

Тесты на антитела

В отличие от вирусного теста, тест на антитела ищет не сам вирус, а антитела к нему — это специальные белки, которые вырабатывает организм, чтобы бороться с инфекцией.

Для проведения теста на антитела берут образец крови и проверяют, есть в нем антитела или нет.



Большинство тестов на коронавирус выявляют два вида антител: иммуноглобулин-М (IgM), который первым появляется в организме после заражения, и иммуноглобулин-Г (IgG) — он вырабатывается позже, но остается в организме надолго, в то время как IgM исчезает.

Для большинства патогенов наличие в крови IgM указывает на то, что инфекция активна на момент проведения теста, а IgG — что инфекция была устранена. Но в случае с новым коронавирусом присутствие IgM и IgG говорит только о том, что вирус был в организме и к нему выработался иммунный ответ. Но инфицирован человек или уже нет — с помощью теста на антитела это узнать нельзя.

В зависимости от того, когда человек был инфицирован, и от времени проведения анализа, тест может не обнаружить антитела у человека с текущей инфекцией COVID-19. Это происходит потому, что для выработки антител может потребоваться 1-3 недели после заражения. Или же тест может обнаружить антитела, когда самой инфекции уже нет, так как они способны сохраняться в течение некоторого времени.



6 Лечение COVID-19

На данный момент министерства здравоохранения разных стран (в том числе России) и регионов, а также международные организации создали ряд протоколов лечения. В зависимости от региона эти протоколы могут различаться. Отличаются они и для пациентов с разным течением болезни. В этой памятке мы опираемся на международные рекомендации.

Если у пациента легкая форма заболевания и он находится дома, врач назначает симптоматическое лечение: лекарства и процедуры для снятия симптомов, таких как температура, кашель, озноб, отек. При этом за пациентом ведется наблюдение и при появлении тревожных симптомов предлагается госпитализация в клинику:

- стало труднее дышать;
- появилась боль в груди или чувство, будто грудь что-то сдавливает;
- есть признаки спутанного сознания (невнятная речь, проблемы с памятью);
- стало труднее двигаться;
- сложнее просыпаться или находиться в бодрствующем состоянии;
- лицо и губы посинели.

Лекарства от коронавируса не существует и ни один из препаратов, производители которого заявляют о лечении им COVID-19, не признан и не зарегистрирован ВОЗ и другими организациями в сфере здравоохранения как средство борьбы с коронавирусной инфекцией. Иногда их используют для лечения тяжелобольных пациентов в стационаре как препараты последней надежды. Не стоит покупать и принимать их дома самостоятельно. Если вы болеете легкой формой, будет достаточно отдыха, обильного питья и жаропонижающих средств.

В данный момент в международных протоколах лечения также фигурирует дексаметазон как лекарство, которое можно применять для лечения пациентов с крайне серьезным течением заболевания, находящихся на кислороде или ИВЛ. В других случаях это лекарство не назначается.

Не начинайте самостоятельный прием антибиотиков. COVID-19 вызывает вирус, а антибиотики борются с бактериальными инфекциями. Их назначит врач, если у него будут подозрения на такое развитие заболевания.

Если у вас есть сопутствующие хронические заболевания, обязательно обсудите ситуацию с врачом.



7 COVID-19 и сахарный диабет

Сахарный диабет ставят на одно из первых мест в списке заболеваний, наличие которых усложняет течение COVID-19. Однако не все так однозначно.

При резких скачках уровня сахара и наличии болезней сердца или других осложнений диабета COVID-19 действительно может протекать тяжелее. А вот компенсированный диабет (гликированный гемоглобин в целевых значениях и уровень сахара 3,9–10 ммоль/л более 70% времени) означает практически полное отсутствие иммуносупрессии, а значит, и протекать болезнь будет точно так же, как и у людей без диабета.



Однако иммунитет людей с диабетом все-таки чуть слабее иммунитета здорового человека. И когда речь идет о гриппе, пневмонии, ОРВИ и COVID-19, риск заразиться незначительно возрастает, даже если гликированный гемоглобин в норме, а сахар находится в целевом диапазоне. Но это не означает, что коронавирус будет протекать сложнее, чем у пациентов без диабета, или вырастет вероятность летального исхода. А вот если сахарный диабет декомпенсирован, существует повышенная вероятность развития осложнений диабета.

Если у вас диабет, во время карантина важно:

- следить за запасами инсулина, тест-полосок, глюкагона, декстрозы, полосок для определения уровня кетонов;
- иметь дома лекарства и медикаменты, чтобы сбить температуру (например, ибупрофен или парацетамол);
- обращать особое внимание на уровень сахара;
- если вы живете одни, убедиться, что неподалеку есть человек, который знает, что у вас диабет, и вы можете на него положиться, если потребуется помощь.

Если у вас появились симптомы болезни (сухой кашель, лихорадка, затрудненное дыхание или дискомфорт в груди), вам нужно:

- проконсультироваться со своим лечащим врачом;
- измерять уровень сахара чаще обычно;
- немедленно сообщить врачу, если у вас начался кетоацидоз.

Как и при всех ОРВИ, в большинстве случаев дозы инсулина увеличатся. Не забывайте о возможном снижении чувствительности к инсулину при появлении кетоза и не допускайте обезвоживания организма.

8 COVID-19 и беременность

Данные о том, как SARS-CoV-2 может повлиять на организм женщины во время беременности, неоднозначны.

С одной стороны, беременность, похоже, не увеличивает восприимчивость к инфекции и большинство заразившихся COVID-19 матерей благополучно выздоравливают. С другой стороны, если они серьезно заболеют, им с большей вероятностью понадобится интенсивная терапия.

Как перенесенный COVID-19 влияет на беременность

- Нет никаких доказательств того, что коронавирус вызывает выкидыш или влияет на развитие ребенка во время беременности. Но на небольшой группе пациенток было выявлено, что заражение вирусом может препятствовать кровотоку между матерью и плодом, вызывая повреждение плаценты.
- Лихорадка у матери на ранних сроках беременности может привести к врожденным дефектам или выкидышу. В связи с данными о возможных негативных эффектах нестероидных противовоспалительных препаратов у пациентов с COVID-19 беременным обычно назначают парацетамол для снижения жара и боли.
- Среди женщин, госпитализированных с COVID-19, преждевременные роды случаются примерно у половины. Этот процент, вероятно, намного ниже среди женщин, не попавших в больницу.

- Вообще, COVID-19 не является показанием для кесарева сечения. Но в тяжелых случаях, когда состояние матери не позволяет пролонгировать беременность, оно действительно может потребоваться.
- Данных о том, передается ли вирус от матери плоду, пока недостаточно. Такие случаи фиксировали, но очень редко.

Как ухаживать за новорожденным при COVID-19

Доказательств того, что коронавирус может передаваться ребенку с грудным молоком, нет. Зато грудное молоко обеспечивает защиту от многих болезней и является лучшим источником питания для большинства младенцев. Если ребенок остается в палате с зараженной матерью, она должна соблюдать меры безопасности: мыть руки перед кормлением и надевать маску. Если мать и ребенок находятся в разных комнатах, желательно сцеживать молоко и кормить ребенка им.

В целом COVID-19 у новорожденных, чьи матери были заражены, встречается редко. У большинства младенцев с положительным результатом теста на SARS-CoV-2 симптомы были легкими или отсутствовали, и они выздоравливали.

Что делать, чтобы не заболеть

Чтобы не заболеть, беременным советуют все то же, что и другим людям:

- максимально ограничить тесные контакты с людьми, тем более с симптомами ОРВИ;
- соблюдать социальную дистанцию. В третьем триместре особенно внимательно нужно относиться к социальному дистанцированию;
- носить маски;
- часто и тщательно мыть руки водой с мылом;
- пользоваться спиртосодержащими антисептиками.

Избегать плановых приемов у врача не нужно — это важно для здоровья матери и ребенка. Также стоит обязательно сделать прививку от гриппа. Риски заболеть гриппом у беременных несколько выше. Грипп и COVID-19 очень похожи по симптомам, и неизвестно, что будет, если подхватить оба вируса сразу.

Если у беременной женщины появилась одышка или даже признаки ОРВИ, легкий кашель — это не повод делать компьютерную томографию (КТ). Вообще, низкодозная КТ с защитой живота возможна, но далеко не всем нужна. Ее может назначить врач в стационаре при среднетяжелом и тяжелом течении заболевания.

Важно оставаться активной на протяжении всей беременности, сбалансированно питаться и принимать добавки, прописанные врачом, особенно фолиевую кислоту и витамин D. Никаких лекарств для профилактики гриппа или коронавируса беременным женщинам пить не нужно (их и не существует).



9 Вакцина от COVID-19

Вакцинация — один из самых эффективных способов защиты от инфекционных заболеваний. На момент составления памятки в мире нет полностью допущенной к использованию вакцины от нового коронавируса, но, по последним данным Всемирной организации здравоохранения, в стадии клинических испытаний [находится 52 образца](#).

Если вам хочется отслеживать состояние дел с вакциной от нового коронавируса, вы можете воспользоваться специальным [ТРЕКЕРОМ](#).

Сейчас (14 декабря 2020 года) он показывает, что в мире 6 вакцин получили официальную регистрацию. Среди них и российская вакцина Sputnik V от Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи.

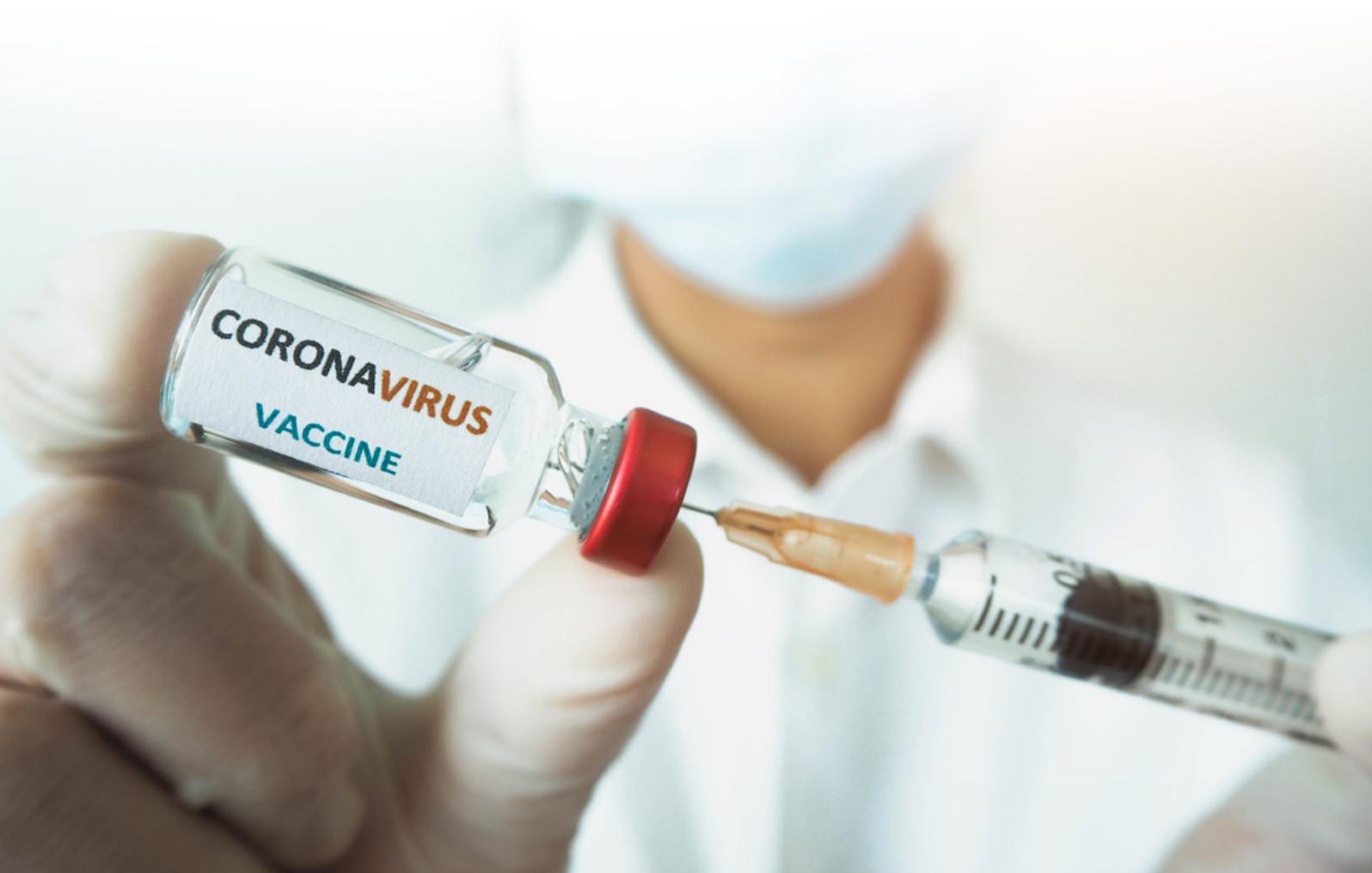
Sputnik V — вакцина на основе человеческого аденовируса, который выступает вектором, то есть носителем генетической информации коронавируса SARS-CoV-2. Ее вводят в два этапа. Первым (в качестве вектора) вводят аденовирус-26, а затем через 21 день аденовирус-5.

Практически все данные об эффективности вакцин опубликованы в формате пресс-релизов, то есть по ним не опубликовано научных статей. Однако во время пандемии и такой подход считается экспертами обнадеживающим.

Кроме российской вакцины, среди лидеров находятся:

- BNT162b2 – РНК-вакцина от Pfizer, BioNTech, Fosun Pharma (международная регистрация, эффективность 95% по последним данным);
- CoronaVac – от Sinovac (Китай);
- безымянная вакцина от Уханьского института биотехнологий и Sinopharm;
- BBIBP-CoV – от Пекинского института биотехнологий и Sinopharm;
- EpiVacCorona – от центра «Вектор» (Россия).

С высокой долей вероятности первой доступной вакциной в России станет Sputnik V, так как препараты из других стран сначала должны официально зарегистрироваться в России, хотя, в соответствии [с приказом №441](#) Минздрава России, в чрезвычайной ситуации допускается применение иностранного препарата из ряда стран без дополнительной регистрации.



10 Что делать при появлении признаков COVID-19

Не паникуйте, сохраняйте спокойствие и позвоните в поликлинику, чтобы вызвать врача на дом.

Куда звонить:

- по месту проживания;
- на бесплатную горячую линию «Севергрупп Медицины»: **8 (800) 505-37-27**;
- вызвать врача на дом по полису ДМС.

Если у вас температура выше 38 °С и она не снижается, есть затруднение дыхания и частота дыхательных движений (ЧДД) более 22 в минуту, а при наличии пульсоксиметра насыщение кислородом 94% и ниже — обратитесь в скорую помощь.



Что делать, если в семье кто-то заболел ОРВИ, новой коронавирусной инфекцией или имеет симптомы простуды/ОРВИ

- 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 (например, платком, шарфом). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Почему необходимо находиться на карантине

Если вы вернулись из-за границы, самоизоляция осуществляется до получения отрицательного мазка ПЦР. Если вы контактировали с заболевшим, нужно соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Это нужно для того, чтобы не распространять инфекцию.

Что означает находиться дома на карантине

Главное условие — не выходить из дома все 14 дней, даже для покупки продуктов и лекарств, получения посылок, оплаты коммунальных услуг, выноса мусора.

Очень важно ограничить контакты с членами своей семьи и другими людьми. Если все же происходит контакт с другими людьми, необходимо надевать медицинскую маску.

Во время карантина обязательно нужно:

- мыть руки водой с мылом перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии.

Покупать продукты и товары нужно через интернет или с помощью волонтеров.

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

Если вы живете в квартире или в доме с другими людьми, по возможности находитесь в отдельной комнате. Пользуйтесь отдельной посудой, бельем и полотенцами.

Что принимать:

- теплое питье, также нужно соблюдать постельный режим;
- при температуре выше 38 °С — парацетамол (дозировка указана на конкретном лекарственном средстве);
- витамины С и D. ВАЖНО: решение о необходимости применения принимает лечащий врач.

В любой непонятной ситуации
читайте Купрум – медиа
о здоровье и качестве жизни.



А если нужно посоветоваться
с врачом – приходите
в «Скандинавию»
или пользуйтесь
онлайн-консультацией.

