Коронавирус: как не заболеть.

Пандемия коронавируса бушует по всему миру, в то время как многие по-прежнему не понимают, что из себя представляет COVID-19 и насколько он опасен.

Симптомы и группы риска

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус передается от человека к человеку через капли, которые выделяются, когда инфицированный кашляет или чихает. Также заразиться можно через предметы, к которым прикоснулся больной, например, дверные ручки. Как выяснили ученые, один заболевший новой коронавирусной пневмонией в среднем заражает 2,2 человека (для сезонного гриппа этот показатель составляет около 1,3). Летальным исходом на данный момент заканчивается 2,2% случаев. Для сравнения: смертность от атипичной пневмонии составляла 9%, от ближневосточного респираторного синдрома — более 30%.

Инкубационный период составляет от 2 до 20 дней до того. У носителя вируса могут еще не проявляться никакие симптомы, но он уже может быть заразен. Опасность новой болезни состоит еще и в том, что ее легко перепутать с обычной простудой или гриппом. Пациенты жалуются на чувство усталости, затрудненное дыхание, высокую температуру, кашель и боль в горле.

Риску заразиться вирусом подвержены люди любых возрастов, однако наблюдения показывают, что молодые люди легче справляются с последствиями заражения. Шансов заболеть тяжело и необратимо больше всего у детей, пожилых людей и тех, у кого ослаблен иммунитет из-за других болезней.

Медицинский журнал The Lancet проанализировал 99 клинических случаев, зафиксированных в больнице города Ухань с 1 по 20 января. Согласно этим наблюдениям, средний возраст заболевших — 55,5 года, из них 67 — мужчины, 32 — женщины. Половина пациентов до этого имели хронические заболевания — сердечно-сосудистые, нарушения мозгового кровообращения или диабет. У всех пациентов была пневмония, высокая температура и кашель. Также среди симптомов были отмечены мышечная и головная боль, спутанность сознания, боль в горле и груди, диарея, тошнота. Пациенты получали антивирусные препараты, антибиотики, кислородную терапию. 11 из них умерли от полиорганной недостаточности.

Как не заразиться

Чтобы защититься от вируса, надо следовать простым советам. В первую очередь речь идет об элементарной гигиене.

► Мойте руки и следите за чистотой предметов, которыми пользуетесь. Так как вирус передается не только воздушно-капельным, но и контактным способом, следует не только часто тщательно мыть руки, но и пользоваться дезинфицирующими средствами. Опасность могут представлять телефоны, клавиатуры, пульты, дверные ручки, кнопки лифтов, поручни, тележки в магазинах.

► Старайтесь не касаться лица немытыми руками, ведь инфекция может попасть в организм не только через рот и нос, но даже через глаза. Не забывайте, что человек неосознанно прикасается к лицу около 15 раз в час.

► Носите медицинские маски. Хотя это и далеко не 100-процентная защита, использовать их стоит не только больным, но и здоровым. Влажные и грязные маски необходимо менять, а после прикосновения к использованной маске — мыть руки.

► Чихайте и кашляйте аккуратно. Нос и рот нельзя закрывать рукой. Лучше использовать одноразовые салфетки или чихать в согнутый локоть. Также следует держаться подальше от чихающих и кашляющих людей.

► Расскажите детям о правилах гигиены, например, о том, что нельзя делиться с другими своей зубной щеткой. Стоит убедиться, что у каждого в семье есть свое полотенце.

► На время откажитесь от рукопожатий и приветственных поцелуев.

► Следует отказаться и от угощений, которые нужно брать из общей упаковки или посуды. Обычно это касается орешков, чипсов и других закусок в барах. Ведь многие люди берут закуски, даже не помыв руки.

Эти советы помогут защититься не только от нового китайского коронавируса, но и от более привычных ОРВИ или гриппа.

В страну, где появился очаг заражения, выезжать, разумеется, тоже не рекомендуется. Впрочем, тех, кто все-таки решил отправиться в Китай или сейчас находится там, Минздрав призывает не посещать рынки, где продаются животные и морепродукты, не ходить в зоопарки и на шоу с животными, а также есть только приготовленную пищу и пить воду из бутылки. При малейшем подозрении на заражение надо немедленно обратиться к врачам.