

Новый коронавирус попадает в организм через слизистые (дыхательных путей, конъюнктивы глаз, и так далее), впрочем, как и все другие респираторные вирусы, включая грипп.

По данным ВОЗ чаще всего заболевание начинается со **слабости и недомогания, повышения температуры и сухого кашля**. У некоторых людей могут отмечаться боли и ломота в мышцах и суставах, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Чаще всего, эти симптомы развиваются постепенно и проявляются довольно слабо.

До 80% случаев заболеваний протекают легко, сопровождаясь лишь легким недомоганием и невысокой температурой. У некоторых инфицированных людей вообще не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

В отличие от многих других респираторных вирусов, коронавирус чаще атакует нижние дыхательные пути — бронхи и легкие, вызывая **пневмонию и дыхательную недостаточность**, которая и является причиной смерти у пациентов из группы риска (пожилой возраст, хронические сопутствующие заболевания).

Поэтому при усугублении картины может усилиться кашель, появится боль в грудной клетке при дыхании, одышка. Такие симптомы могут быть признаками развития пневмонии и должны насторожить — обязательно обращайтесь за медицинской помощью.

Как отличить обычную простуду от коронавируса и гриппа?

Симптомы	Простуда	Грипп	Норовирус	Коронавирус
Боль в горле	Часто	Иногда	Редко	Неизвестно
Чихание	Часто	Иногда	Редко	Неизвестно
Заложенность носа и насморк	Часто	Иногда	Редко	Неизвестно
Кашель, дискомфорт в груди	Иногда	Часто	Редко	Часто
Лихорадка	Иногда	Часто	Иногда	Часто
Утомляемость и слабость	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Ломота	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Озноб	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Головная боль	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Затрудненное дыхание	Редко	Редко	Редко	Часто
Тошнота	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Рвота	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Понос	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Боль в желудке	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Инкубационный период	1-3 дня	1-4 дня	Неск. часов	2-14 дней
Проявление симптомов	Постепенное	Резкое	Резкое	Постепенное
Продолжительность болезни	7-10 дней	3-7 дней	1-2 дня	Неизвестно

Вирусные заболевания могут передаваться даже в инкубационном периоде, до того как проявятся симптомы. Редкие симптомы могут в некоторых случаях проявляться у любого из этих заболеваний.

Источники: CDC, Merk Manual, University of Michigan

только спросить

Как защититься от коронавируса?

Коронавирус попадает в организм через слизистые — конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей. Самые распространенные пути передачи — **бытовой** (общая посуда, полотенца, предметы быта), контактный (через рукопожатия, близкий контакт), **воздушно-капельный** (по воздуху от зараженного к здоровому).

Соответственно, чтобы защитить себя — нужно минимизировать риски заражения:

1. **Избегать мест скопления людей;**
2. **Мыть руки** при возможности, пользоваться антисептиком;
3. **Не трогать руками лицо;**
4. **Проветривать помещение;**
5. **Увлажняйте воздух в комнате** — увлажненная слизистая = защищенная слизистая.

При первых симптомах простуды — оставайтесь дома, не заражайте других.
При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.

Маски есть смысл носить только заболевшим, а не здоровым.

Запаситесь лекарствами, если есть такие, которые вы принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающие и так далее, чтобы не ходить за ними в аптеку.

А главное, берегите своих пожилых близких — они главная мишень для коронавируса.

План действий, если кажется, что у меня коронавирус?

Если ответить на этот вопрос в формате чек-листа, то план действий очень простой:

1. При любых признаках ОРВИ оставайтесь дома, чтобы не заражать других.
2. Выделите себе отдельную посуду и полотенца на время болезни.
3. Носите дома маску, делайте это правильно (подробности дальше в тексте).
4. Проветривайте помещение.
5. Увлажняйте воздух.
6. Организуйте доставку еды домой.
7. При повышении температуры, появлении кашля и затруднения дыхания вызывайте скорую помощь.
8. Соблюдайте респираторную гигиену — чихайте и кашляйте в изгиб локтя или одноразовую салфетку.

Основные симптомы COVID-19:

- 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

Как пользоваться маской?

1. Использовать маску следует только медицинским работникам и лицам с симптомами респираторного заболевания — высокой температурой и кашлем.
2. Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.

3. Осмотрите маску, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.
4. На маске имеется металлическая вставка, возьмите маску вставкой вверх.
5. Расположите маску внешней стороной от себя (ярко окрашенная сторона).
6. Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.
7. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.
8. Снимите маску после применения; удерживайте маску за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде, так как использованная маска может быть загрязнена микроорганизмами.
9. Сразу после использования выбросьте маску в закрывающийся контейнер.
10. После прикосновения к маске или ее выбрасывания следует произвести гигиеническую обработку рук: воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.

COVID-19 — не первый коронавирус, которым болеет человек. Известно порядка **40 разных видов коронавирусов**. В основном они способны вызывать различные вирусные заболевания у млекопитающих и птиц, некоторые из них — у людей.

У людей заболевание обычно проявляется как ОРВИ, часто вызывая нетипичную пневмонию и гастроэнтериты. В структуре госпитализированных больных с ОРВИ коронавирусная инфекция составляет в среднем **12%**.

Среди всех коронавирусов особо выделяются три:

1. **Коронавирус SARS-CoV**, возбудитель **атипичной пневмонии**, первый случай заболевания которой был зарегистрирован в 2002 году;
2. **Коронавирус MERS-CoV**, возбудитель ближневосточного **респираторного синдрома**, вспышка которого произошла в 2015 году;
3. **Коронавирус 2019-nCoV**, ответственный за вспышку **пневмонии нового типа в 2019—2020 годах**.

Особенность нового коронавируса в том, что он часто поражает нижние дыхательные пути, вызывая пневмонию, чем особо опасен для пожилых людей.

Как заподозрить у себя COVID-19?

По данным ВОЗ чаще всего заболевание начинается со **слабости** и **недомогания**, **повышения температуры** (>90% случаев) и **сухого кашля** (80%).

У некоторых людей могут отмечаться **головные боли** (8%), **заложенность носа**, **насморк**, **фарингит** или **диарея** (3%). Чаще всего, эти симптомы развиваются постепенно и проявляются довольно слабо.

До 80% случаев заболеваний протекают легко, сопровождаясь лишь **легким недомоганием** и **невысокой температурой**. У некоторых инфицированных людей вообще не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

При ухудшении состояния может **усилится кашель, появится сдавленность в грудной клетке** при дыхании (> 20%), **одышка** (55%). Такие симптомы могут быть признаками развития пневмонии и **являются показаниями для вызова скорой помощи**.

У меня признаки ОРВИ — когда делать тест на коронавирус?

Самостоятельная сдача анализов на коронавирус не предусмотрена. Обследование на COVID-19 назначается медицинскими работниками по показаниям. Исследование образцов проводится в Центре гигиены и эпидемиологии в вашем регионе. **В частных медицинских организациях исследования на COVID-19 не проводятся.**

Вероятно, было бы здорово обследовать на коронавирус всех с признаками ОРВИ — это позволило бы собрать более точные данные по количеству больных. Но для тактики лечения человека с признаками респираторного заболевания поголовная диагностика смысла не имеет.

Против COVID-19 нет вакцины и специфического лечения. А это значит, что рекомендации будут одинаковые, независимо от того, обследовали вас или нет.

В первую очередь стоит осознать, что **если вы моложе 40 лет и не имеете тяжелых заболеваний, то скорее всего перенесете этот коронавирус как обычное ОРВИ** и через неделю все пройдет. Летальность среди людей в возрасте от 10 до 40 лет — 0,2%. У гриппа — 0,1%.

Но помните, что для некоторых групп населения эта инфекция особо опасна и главное, что вы должны сделать — **изолировать себя от общества**.

Если вы болеете легко, то можете болеть дома — пейте много жидкости, увлажняйте воздух, проветривайте помещение, при необходимости принимайте жаропонижающие (**Нурофен, Парацетамол** и другие, которые вам подходят).

Для профилактики распространения — наденьте маску, соблюдайте респираторную гигиену, даже если симптомы совсем слабые. Выделите для себя отдельную посуду, в том числе принадлежности для ее мытья, полотенца.

Проветривайте помещение, увлажняйте воздух. Организуйте доставку еды домой, а лучше запаситесь необходимыми продуктами заранее.

Если почувствовали ухудшение самочувствия, особенно, затруднение дыхания — вызывайте скорую. Первостепенная задача врача — определить, нуждается ли вы в госпитализации.

При выявлении пневмонии (нетяжелой) вам будет эмпирически назначен **антибиотик**. Исключение — подтвержденный экспресс-тестом грипп.

В случае развития тяжелой пневмонии, приводящей к острому респираторному дистресс-синдрому и дыхательной недостаточности, независимо от причины, мероприятия проводятся одинаковые. В первую очередь — это **кислородная поддержка** — подача кислорода через маску, трубку или **искусственная вентиляция легких** + **антибиотик** и **инфузионная терапия**.

Отличие коронавирусной инфекции только в том, что такие состояния развиваются чаще, чем при “обычной ОРВИ”.

Таким образом, выявление и изоляция больных COVID-19 важны и нужны, как одно из мероприятий сдерживания распространения болезни, но на тактику лечения конкретного больного это фактически никак не влияет.

Показания к обследованию на COVID-19

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 кашель, одышка + 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 кашель и одышка), требующие госпитализации + история путешествия в страны с напряженной эпидемической обстановкой (список меняется в зависимости от ситуации) в течение 14 дней до появления симптомов.

Почему так важен карантин?

Карантинные меры в первую очередь важны для того, чтобы большое количество людей не заболело одновременно, иначе лечебные учреждения не смогут оказать всем помощь.

Берегите себя и близких! □

