ПАМ'ЯТКА
«Що повинен знати кожен про коронавіруси»

Що таке коронавірус і що таке COVID-19?

Коронавіруси становлять велике сімейство вірусів з доведеними хвороботворними властивостями по відношенню до людини або тварин. Відомо, що ряд коронавірусів здатні викликати у людини респіраторні інфекції в діапазоні від звичайної застуди до більш серйозних станів. Останній з недавно відкритих коронавірусів викликає захворювання COVID 19. COVID 19 - інфекційне захворювання, викликане останнім з недавно відкритих коронавірусів.

Які симптоми COVID 19?

До найбільш поширених симптомів COVID 19 відносяться підвищення температури тіла, втомлюваність і сухий кашель. У низки пацієнтів можуть відзначатися різні болі, закладеність носа, нежить, фарингіт або діарея. У деяких інфікованих осіб не виникає будь-яких симптомів або поганого самопочуття. У більшості людей (близько 80%) хвороба закінчується одужанням, при цьому специфічних лікувальних заходів не потрібно. Приблизно в одному з шести випадків COVID-19 виникає важка симптоматика з розвитком дихальної недостатності. У літніх людей, а також осіб з наявними соматичними захворюваннями, наприклад, артеріальною гіпертензією, захворюваннями серця або діабет, ймовірність тяжкого перебігу захворювання вище. При наявності підвищеної температури тіла, кашлю і утрудненого дихання слід звертатися за медичною допомогою.

Як поширюється вірус?

Заразитися COVID 19 можна від інших людей, якщо вони інфіковані вірусом. Захворювання може передаватися від людини до людини через дрібні краплі, які виділяються з носа або рота хворого COVID 19 при кашлі або чханні. Ці краплі потрапляють на навколишні людини предмети і поверхні. Інші люди можуть заразитися в результаті дотику спочатку до таких предметів або поверхонь, а потім - до очей, носа або рота. Крім того, зараження може відбутися при вдиханні дрібних крапель, які виділяються при кашлі або чханні людини з COVID 19. З цієї причини важливо триматися від хворої людини на відстані більше 1 метра. Більш вагомим фактором передачі, ніж повітря, є саме дрібні краплі, що виділяються з дихальних шляхів.

Ризик зараження від людини, що не має ніяких симптомів, вкрай низький. З іншого боку, у багатьох людей симптоми COVID-19 бувають виражені дуже слабо. Це особливо характерно для ранніх стадій захворювання. Таким чином, ризик передачі COVID-19 від людини, яка не відчуває себе хворим і має тільки слабкий кашель, існує. Ризик зараження COVID-19 через фекалії інфікованої людини малий.

Як я можу захистити себе і запобігти поширенню захворювання?

Дотримуючись простих запобіжних заходів, ви можете знизити ризик зараження або розповсюдження COVID 19:

• Регулярно обробляйте руки спиртовмісних засобом або мийте їх з милом. Обробка рук спиртовмісним засобом або миття їх з милом вб'є його.

• Тримайтеся на відстані не менше одного метра від кашляють або чхають людей. При кашлі або чханні з носа або рота виділяються дрібні містять вірус краплі, які людина поширює навколо себе.

• По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот. Руки стосуються багатьох поверхонь, і на них може потрапити вірус.

• Як вам, так і оточуючим слід строго дотримуватися правил респіраторної гігієни. Для цього необхідно прикривати рот або ніс згином ліктя або серветкою при кашлі або чханні. Використану серветку потрібно відразу ж викинути.

• Якщо ви погано себе почуваєте, залишайтеся вдома. При підвищенні температури, появу кашлю і скруті дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою. Своєчасне звернення за медичною допомогою дозволить медичним фахівцям оперативно направити вас в підходяще лікувальної установи. По можливості утримайтеся від поїздок, особливо якщо ви є літньою людиною або страждаєте діабетом, захворюваннями серця та легень.

Заходи індивідуального захисту для тих, хто недавно (за останні 14 днів) відвідував регіони поширення COVID 19

• Якщо ви відчули нездужання, залишайтеся вдома до одужання, навіть якщо у вас слабо виражені симптоми захворювання, наприклад головний біль, субфебрильна температура (37,3 ° С або вище) або невеликий нежить. Якщо ви просите когось приносити вам продукти і ходити за вас в магазин, користуйтеся маскою, щоб не заразити приходить до вас людини.

Якщо у вас підвищена температура тіла, кашель і утруднене дихання, не відкладайте звернення за медичною допомогою, так як ці симптоми можуть бути викликані респіраторною інфекцією або іншим серйозним захворюванням

Наскільки мені варто побоюватися зараження COVID 19?

Рівень ризику визначається місцем вашого перебування, а точніше наявністю або відсутністю спалаху захворювання в цьому районі.

Для більшості людей в більшості регіонів ризик зараження COVID 19 по колишньому малий. ВООЗ щодня публікує оновлені зведення про поточну епідеміологічну обстановку по COVID 19 у всьому світі.

Чи є COVID 19 предметом для занепокоєння?

Як правило, коронавірусна інфекція COVID 19 протікає в легкій формі, особливо у дітей та осіб молодого віку. Проте існує важка форма інфекції: приблизно в одному з п'яти випадків хворим необхідна госпіталізація. Тому занепокоєння людей за себе і близьких у зв'язку зі спалахом COVID 19 виправдане. Відомості про COVID 19 ще не повні, але, мабуть, важкий перебіг хвороби частіше відзначається у літніх людей, а також у людей з наявними соматичними

захворюваннями (наприклад, артеріальною гіпертензією, захворюваннями серця, легенів, рак або діабет).

Захворювання COVID 19 має вірусну природу, тому антибіотики неефективні. Не слід користуватися антибіотиками для профілактики або лікування COVID 19. Їх застосування допускається тільки за призначенням лікаря для лікування бактеріальної інфекції.

В даний час немає даних, що дія будь-якого з наявних препаратів дозволяє запобігти або лікувати дане захворювання.

Чи слід мені носити маску, щоб захистити себе?

Вам слід носити маску тільки в тому випадку, якщо у вас є симптоми COVID 19 (особливо кашель) або якщо ви здійснюєте догляд за людиною, яка може бути хворий COVID 19. Одноразові маски не можна використовувати повторно. Якщо у вас немає симптомів захворювання або ви не здійснюєте догляд за хворою людиною, використання маски буде нераціональним.

Скільки триває інкубаційний період COVID 19?

Інкубаційний період - це період часу між зараженням і появою клінічних симптомів хвороби. Згідно з більшістю оцінок, тривалість інкубаційного періоду COVID 19 коливається в межах від 1 до 14 днів і найчастіше становить близько п'яти днів.

Чи можу я заразитися COVID 19 від домашньої тварини?

Відомо про один випадок інфікування собаки в Гонконзі, проте, на цей момент дані про можливість зараження COVID 19 від собак, кішок або інших домашніх тварин відсутні.

Як довго вірус виживає на поверхнях?

За даними досліджень (включаючи попередні про збудника COVID-19), вірус зберігати життєздатність на поверхнях від декількох годин до декількох днів. Конкретні терміни залежать від ряду умов (наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища).

Якщо ви підозрюєте, що на якийсь поверхні може бути присутнім вірус, для знищення мікроорганізмів і захисту себе і оточуючих обробіть її звичайним дезінфікуючим засобом. Не забувайте обробляти руки спиртовмісних засобом або мити їх з милом. Не торкайтеся до очей, рота або носа.

Чи безпечно отримувати посилки з району, в якому зареєстровані випадки захворювання COVID-19?

Так. Імовірність того, що інфекція може передаватися від хворої людини через замовлені товари, низька, так само як і ризик зараження вірусним збудником COVID-19 від упаковки, яка піддавалася переміщенню, перевезення і перебувала під впливом різних погодних і температурних умов.

Що роботи зараз?

Запишіть та розмістіть так, щоб знайти якнайшвидше, наступні номери телефонів:

- номер реєстратури центру первинної медико-санітарної допомоги (амбулаторії), де Ви обрали свого лікаря.

Подбайте про те, щоб у ваших батьків, бабусь, дідусів та інших літніх родичів також були номери телефонів, за якими вони можуть звернутися по консультацію та допомогу.

Що робити, якщо у вас симптоми COVID-19?

1. Залишайтеся вдома.
2. Подзвоніть своєму лікареві.
3. Опишіть своєму лікарю симптоми, історію подорожей. Окремо потрібно розповісти, чи були ви в контакті з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані (наприклад, такими, що повернулися з країн із місцевим розповсюдженням вірусу).
4. Виконуйте інструкції свого лікаря.
5. При невідкладних станах (температура вище 38 градусів, яка не збивається, та утруднене дихання) набирайте **103.**

Пам'ятайте: більшість респіраторних захворювань мають схожі симптоми.

Підстави для підозри COVID-19:

- кашель;
- ускладнене дихання;
- підвищена температура;
- протягом останніх 14 днів ви перебували в країні, де зафіксовано COVID-19;
- контактування з людиною, інфікованою коронавірусом.

Якщо ви маєте симптоми COVID-19, **не потрібно** негайно йти до свого лікаря або в найближчу лікарню.

Не потрібно самостійно приймати рішення та йти на тестування стосовно наявності COVID-19. По-перше, рішення про необхідність тестування приймає ваш сімейний лікар або терапевт. По-друге, в лабораторії та лікарні збільшується ризик заразитися, якщо поруч буде людина з коронавірусом.

Не потрібно робити тест на коронавірус людині зі звичайним ГРВІ.

Перше, що потрібно зробити, це подзвонити лікарю, з яким укладено декларацію. Якщо ви не уклали декларацію, одразу телефонуйте на гарячу лінію МОЗ 0-800-505-201 або Центру громадського здоров'я +38 (044) 425-43-54. Також можна подзвонити в Урядовий контакт-центр за номером 1545.

Подальший алгоритм дій вам скаже ваш лікар або оператор контакт-центру, до якого ви зателефонували.

Тести на коронавірус.

- На сьогодення тест на коронавірус проводять лише в тому випадку, якщо Ви нещодавно повернулися із-за кордону й маєте характерні симптоми, або контактували з хворим, у якого вже підтвердили коронавірус. Інакше, наразі, згідно алгоритму, який розроблений МОЗ не передбачають проведення перевірки на коронавірус.
- Є два види тестів на коронавірус: експрес-тести та ПЛР-дослідження. Для експрес-тесту знадобиться кров із пальця та 10 хвилин. Він визначає, чи є в організмі антитіла до вірусу. Антитіла з'являються лише на 5-7 день інфікування. Результат Експрес-тесту не є 100%, лише 85 %. Для ПЛР-дослідження беруть мазок і відправляють до спеціальної лабораторії, яка знаходиться на сьогодення в м. Київ. Результати досліджень будуть наступного дня. ПЛР- дослідження 100 % підтверджує вірогідність того, що Ви захворіли чи ні.

Якщо тест буде позитивним

- Якщо діагноз підтвердиться, Вам запропонують лягти до інфекційної лікарні. В Луганській області для госпіталізації дорослих хворих коронавірусом визначені **Рубіжанська міська лікарня**, для дітей - **Луганська обласна дитяча клінічна лікарня в Лисичанську**. Інфекційні лікарні підготовлені до таких випадків. Лікарі проінформовані про алгоритм дій.
- У разі відмови від госпіталізації ви повинні знаходитися 14 днів в самоізоляції. У будь-якому випадку, якщо ваш лікар радить вам госпіталізацію в стаціонарне відділення, то потрібно слідувати цій рекомендації. За відмову за новим законом про запобігання поширенню COVID-19 вас можуть оштрафувати на 17 тисяч гривень і більше.
- Обов'язково розповісти про всі місця, де Ви були і з ким контактували останні 14 діб – це необхідно для недопущення розповсюдження подальшого інфікування серед населення.
- Як відомо, вакцин та ліків від коронавірусу на сьогодні не існує. Проте багатьом людям вдалося одужати завдяки підтримувальному медичному догляду. Пам'ятайте, що вкрай необхідним є нагляд медичними працівниками. Не відмовляйтесь від госпіталізації, якщо симптоми хвороби легкі.

Що взяти з собою в інфекційне відділення лікарні (Інструкція, яка, сподіваємося, вам не знадобиться):

Якщо вас забирають в інфекційну лікарню, що потрібно взяти з собою взяти в першу чергу?

Паспорт. Якщо є - страховку. Бажано свою постільну білизну, тому що в лікарнях його кількість обмежена і своє приємніше. Обов'язково свій посуд: глибоку і дрібну тарілки, ложку, вилку, чашку. Візьміть павербанк або подовжувач, тому що в палатах не завжди є розетки, а в коридор вас не випустять. Продукти, які не псуються, хоча б на перший день. Потім родичі або друзі зможуть приносити вам

Що роботи зараз?

Запишіть та розмістіть так, щоб знайти якнайшвидше, наступні номери телефонів:

- номер реєстратури центру первинної медико-санітарної допомоги (амбулаторії), де Ви обрали свого лікаря.

Подбайте про те, щоб у ваших батьків, бабусь, дідусів та інших літніх родичів також були номери телефонів, за якими вони можуть звернутися по консультацію та допомогу.

Що робити, якщо у вас симптоми COVID-19?

1. Залишайтеся вдома.
2. Подзвоніть своєму лікареві.
3. Опишіть своєму лікарю симптоми, історію подорожей. Окремо потрібно розповісти, чи були ви в контакті з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані (наприклад, такими, що повернулися з країн із місцевим розповсюдженням вірусу).
4. Виконуйте інструкції свого лікаря.
5. При невідкладних станах (температура вище 38 градусів, яка не збивається, та утруднене дихання) набирайте **103.**

Пам'ятайте: більшість респіраторних захворювань мають схожі симптоми.

Підстави для підозри COVID-19:

- кашель;
- ускладнене дихання;
- підвищена температура;
- протягом останніх 14 днів ви перебували в країні, де зафіксовано COVID-19;
- контактування з людиною, інфікованою коронавірусом.

Якщо ви маєте симптоми COVID-19, **не потрібно** негайно йти до свого лікаря або в найближчу лікарню.

Не потрібно самостійно приймати рішення та йти на тестування стосовно наявності COVID-19. По-перше, рішення про необхідність тестування приймає ваш сімейний лікар або терапевт. По-друге, в лабораторії та лікарні збільшується ризик заразитися, якщо поруч буде людина з коронавірусом.

Не потрібно робити тест на коронавірус людині зі звичайним ГРВІ.

Перше, що потрібно зробити, це подзвонити лікарю, з яким укладено декларацію. Якщо ви не уклали декларацію, одразу телефонуйте на гарячу лінію МОЗ 0-800-505-201 або Центру громадського здоров'я +38 (044) 425-43-54. Також можна подзвонити в Урядовий контакт-центр за номером 1545.

Подальший алгоритм дій вам скаже ваш лікар або оператор контакт-центру, до якого ви зателефонували.

Рекомендації щодо профілактики COVID-19 тим, хто працює в офісах, установах, на підприємствах:

- вітайтеся з колегами безконтактно;
- мийте руки до входу в кабінет або приміщення; не торкайтеся чистими руками перил, ручок дверей тощо;
- регулярно дезінфікуйте поверхні в тих місцях, де ви знаходитесь, та поверхні приладів і пристроїв, на яких працюєте (наприклад, це можуть бути дверні ручки, поручні, столи, підвіконня, клавіатура, смартфон, пульт управління, касовий апарат тощо);
- регулярно провітрюйте приміщення;
- максимально використовуйте онлайн-ресурси для проведення нарад, конференцій та ін.;
- не проводьте зборів колективів;
- якщо працюєте з людьми, подбайте про власний захист та тримайте дистанцію;
- подбайте про безпечний прийом їжі на роботі;
- якщо захворіли ви або члени вашої родини, залишайтеся вдома.

Корисні контакти для звернень під час карантину.

0-800-505-201 – Гаряча лінія по коронавірусу;

103 – Швидка медична допомога;

+38 (044) 425-43-54 - Центр громадського здоров'я;

1687 – Якщо у Вас немає сімейного лікаря;

551 – Гаряча лінія для тих, хто прибув в Україну;

1677 – Гаряча лінія МОЗ;

1545 – Автовідповідач урядового контактного центру;

1583 та 044-235-01-01 – Лікарі, що дають слушні поради.

0-800-213-103 – Безоплатна правова допомога.

Контактні номери телефонів в Луганській області: 103, 1545, 0 800 505 107

Джерела достовірної інформації

1. Офіційний веб-сайт МОЗ http://www.moz.gov.ua/
2. Офіційна сторінка МОЗ у Facebook https://www.facebook.com/moz.ukr/
3. Офіційний телеграм-канал Міністерства Коронавірус_інфо https://t.me/COVID19_Ukraine
4. Telegram-бот МОЗ Із відповідями на найпоширеніші питання про коронавірус https://t.me/COVID19_Ukraine_Bot
5. Відповіді на основні запитання про COVID-19 http://covid19.com.ua
6. Посилання на сторінку ВООЗ https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance