



Щоб упоратися зі стресом через розповсюдження нового коронавірусу COVID19 створено відповідний [Урядовий ресурс з відповідями на основні запитання про COVID-19](#), на офіційних ресурсах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Центру громадського здоров'я України та [Міністерства охорони здоров'я України](#) постійно оновлюється інформація, а [Internews Ukraine](#) підготував інфографіку з корисними порадами.

Що таке коронавірус?

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до важкого гострого респіраторного синдрому. У світі зараз реєструють COVID-19.

Чи є коронавірус в Україні?

Так, в Україні зафіксований один випадок коронавірусної інфекції.

Діагностика.

Як визначити на початкових стадіях коронавірус?

Коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити коронавірусну інфекцію можуть тільки лабораторним дослідженням .

Найпоширенішими симптомами є: кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках – діарея або кон'юнктивіт.

Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії.

Важливо! Вчасне діагностування. Оскільки, за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутись до лікаря. Якщо ви протягом останні 14 днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу або ж спілкувались із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря. □ Надалі - лікар має алгоритм дій, що робити.

Група ризику

Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом, вони більш схильні до розвитку важких захворювань. Також після фіксації випадків коронавірусу вразливою групою є медичні працівники.

Як передається вірус?

Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.

Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум – 1,5-2 м).

На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей тощо.

Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.

Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі

Наскільки вірус небезпечний? □

Вірус не можна називати «смертельним», адже відсоток смертності від всіх зафіксованих випадків складає 3,3%.

Міністерство охорони здоров'я проаналізувало кількість тяжких випадків, які виникають у хворих з коронавірусною інфекцією – це 20% від всіх випадків і лише 3% потребують реанімаційних заходів. Україна готова надавати таку допомогу у відділеннях інтенсивної терапії.

Який інкубаційний період коронавірусу?

Інкубаційний період – це період часу між зараженням і появою клінічних симптомів хвороби. Рекомендований ВООЗ термін спостереження за особами, які контактували з пацієнтами з підтвердженою інфекцією, становить 14 днів.

Рекомендації ВООЗ «Як убезпечити себе від зараження»

1. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом. Тривалість процедури – 20-40 с. Вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою. Обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук.

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук – розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24-27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
- тривалість обробки – приблизно 30 с;

- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

2. Уникайте скупчення людей.

3. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

4. Використовуйте захисну маску:

обов'язково – якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);

якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей – з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;

- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінійте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінійте маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

Актуальну інформацію про новий коронавірус отримуйте лише з достовірних джерел:

[Урядовий сайт](#)

Всесвітня організація охорони здоров'я [World Health Organization Ukraine](#) ,

[Центр громадського здоров'я України](#) ,

[Міністерство охорони здоров'я України](#) .

(За матеріалами сайту ЦК Профспілки працівників освіти і науки України)