



Сегодня эпидемия коронавируса в Китае и за его пределами – один из самых волнующих новостных поводов. Чем в действительности опасен коронавирус и как от него защититься?

Итак, в списке смертельных болезней он точно не на первом месте. Смертность при этом заболевании составляет до 10%. Это довольно высокий процент, однако надо учитывать, что летально опасен может быть и обычный грипп при неблагоприятных условиях и среди лиц, относящихся к группе риска (пожилые люди (старше 75 лет), больные с иммунодефицитом, онкологические больные, младенцы до года на искусственном вскармливании).

Приуменьшать угрозу тоже не следует. В абсолютном большинстве случаев заболевание протекает как тяжелый грипп. Его опасность в том, что может стремительно развиваться пневмония.

Еще одно досадное свойство нового вируса – он, в отличие от привычного нам сезонного гриппа, может передаваться от человека к человеку даже во время инкубационного периода, который составляет до 14 дней.

Симптомы

- Повышенная температура
- Чихание
- Кашель

- Затрудненное дыхание

В подавляющем большинстве случаев данные симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычным ОРВИ.

У вас есть аналогичные симптомы?

Вы посещали в последние две недели Китай или другие страны с напряженной эпидемиологической обстановкой по коронавирусу (Южную Корею, Иран, Италию)?
Контактировали ли вы с людьми, посещавшими такие страны?

Если ответ на этот вопрос положителен — к симптомам следует относиться максимально внимательно: нужно немедленно обратиться к врачу для подтверждения диагноза и получения необходимой медицинской помощи. Заниматься самолечением ни в коем случае не стоит.

Wuhan coronavirus compared to other major viruses

VIRUS	YEAR IDENTIFIED	CASES	DEATHS	FATALITY RATE	NUMBER OF COUNTRIES
Marberg	1967	466	373	80%	11
Ebola*	1976	33,577	13,562	40.40%	9
Hendra	1994	7	4	57%	1
H5N1 Bird Flu	1997	861	455	52.80%	18
Nipah	1998	513	398	77.60%	2
SARS	2002	8,096	774	9.60%	29
H1N1**	2009	1,632,258	284,500	17.40%	214
MERS***	2012	2,494	858	34.40%	28
H7N9 Bird Flu	2013	1,568	616	39.30%	3
Wuhan*	2020	8,149	170	2%	20

*As of January 30, 2020

**Between 2009 and 2010

***As of November 2019

Sources: CDC; UN; World Health Organization; New England Journal of Medicine; Malaysian Journal of Pathology; CGTN; Johns Hopkins University; The Lancet

BUSINESS INSIDER

Как передается коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, в редких случаях он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Меры профилактики те же, что рекомендуются в период эпидемии обычного гриппа. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

Перед выходом на улицу есть смысл закладывать в каждый носовой ход (в преддверие носа) немного мази. Neosporin, Ayr Saline, из русских лекарств - оксолиновая, виферон-мазь.

Промывать нос мыльным раствором категорически нельзя! Мыло повреждает слизистую, пересушивает ее, а на поврежденную и сухую слизистую вирусы и болезнетворные бактерии «салятся» с большой легкостью. Такая слизистая попросту не выполняет своих защитных функций. По этой же причине не стоит применять для промывания носа и горла антисептики на спиртовой основе.

Протирайте, дезинфицируйте свой телефон.

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Не поддавайтесь панике

На беспокойстве граждан о своем здоровье и распространении слухов об инфекции коронавируса зарабатывают недобросовестные фармацевты, блогеры, а безответственные СМИ набирают аудиторию. В мессенджерах распространяется

ложная информация с целью создания паники.

Проверяйте любую информацию, связанную с коронавирусом. Доверяйте только официальным источникам.