

# Коронавирус без паники

## Руководство



**1mg**

Bringing Care to Health

Download the 1mg App



[www.1mg.com](http://www.1mg.com)

# Тщательно подготовьтесь, но не паникуйте

- Здесь Вы можете найти ответы на часто задаваемые вопросы касательно Нового Коронавируса. Ответы были собраны, основываясь на нашей дискуссии с различными экспертами из известных организаций и анализе информации от Центра по контролю и профилактике заболеваний, ВОЗ и Министерства здравоохранения и благосостояния семьи.

# Что нужно знать в первую очередь?

**Коронавирус является инфекционным заболеванием. Это значит, что он может передаваться прямо или косвенно от одного человека к другому**

Болезнь поражает ваши верхние дыхательные пути (нос, горло, дыхательные пути, легкие)

- Обнаруженный совершенно недавно вирус так и называли «Новый Коронавирус», который был впервые выявлен в Ухане, Китай в декабре 2019 года.

# Насколько смертелен Коронавирус?

---

**Коронавирус обладает  
«высокой  
инфекционностью, но  
низкой смертностью»**

- Уровень смертности колеблется между 2–3%. Это значительно меньше, чем у вспышки ТОРС 2003г (УС: 10%) или БВРС 2012г (УС: 35%).
- Риск смерти выше у пожилых людей (старше 60 лет) и у людей с уже существующими заболеваниями.

# Почему вокруг столько паники?



- Главной причиной паники является **отсутствие проверенных фактов и наличие необоснованных слухов.** Этому есть простое объяснение, ведь когда появляется новый вирус, мы просто не знаем, как он может повлиять на людей.

# Умру ли я, если подхвачу эту болезнь?

# Нет.

- Почти 80% людей имеют легкие симптомы и выздоравливают через 2 недели.
- Большинство симптомов можно вылечить при своевременной медицинской помощи.

Общее кол-во подтвержденных случаев	Кол-во смертей	Кол-во случаев выздоровления	Кол-во текущих пациентов, получающих лечение
121,061	4,368	66,216	57,463

Ресурс: Центр системных наук и инженерии при университете им. Джона Хопкинса по состоянию на 11 марта 2020.

# Кто и как заболевает?



- У пожилых людей в два раза больше риска тяжелого протекания болезни коронавируса COVID-19.
- В большинстве случаев заражения, симптомы очень легкие, в особенности у детей и молодых.

# Находятся ли дети под угрозой заражения?

---

**Коронавирус COVID-19 крайне редко выявляется у детей.**

- Только 2% зараженных были младше 18 лет
- Из них менее чем у 3% развилось тяжелое или критическое заболевание.



# Итак, как именно распространяется Коронавирус?

**Зараженный может  
заразить здорового  
человека.**

- через глаза, нос и рот, через капли, образующиеся при кашле или чихании.
- при тесном контакте с зараженным.
- при контакте с загрязненными поверхностями, предметами или предметами личного пользования.

# Может ли новый Коронавирус передаваться через еду?

# Нет.

- **На данный момент этому нет точного доказательства.**

Однако опыт с предыдущими болезнями как ТОРС или БВРС показывает, что **люди не заражаются через еду.**

# Может ли пища из курицы или яиц

## вызвать Коронавирус?

# Нет

**До сих пор нет подтверждающих фактов.**

- Неизвестно может ли новый Коронавирус напрямую передаваться через домашних птиц. Но эксперты утверждают, что лучшим выбором будет тщательно ГОТОВИТЬ МЯСО.

# Если я чихаю или кашляю, значит у меня Коронавирус?



Ты можешь подозревать у себя наличие Коронавируса **только если** у тебя наблюдаются такие симптомы (лихорадка, кашель, затруднение дыхания) + любой из этих случаев:

- Посещение стран, которые затронул Коронавирус (Китай, Иран, Италия, Республика Корея, и др.)
- Близкий контакт с таким человеком.
- После посещения лечебного учреждения/лаборатории, где больные Коронавирусом находятся на лечении.

# Наблюдай за своими СИМПТОМАМИ

Коронавирус может вызвать у тебя такие симптомы как жар, кашель, нехватку дыхания. Они могут быть очень похожи на симптомы обычной простуды или гриппа и могут появиться в течении 2–14 дней после заражения. Течение болезни может проходить по-разному от лёгких до тяжёлых форм.

**Если у тебя жар, простуда, или боль в горле, не паникуй.  
Хорошо позаботься о себе:**



Вдыхай пар 2–3 раза в день для очистки заложенного носа



Пейте больше жидкости и достаточно отдыхайте \*



Частое мытьё рук может уменьшить распространение вируса



Обратитесь к врачу, если состояние ухудшается или не идёт на поправку



Принимайте лекарства, назначенные врачом

# Сравнение Простуды, Гриппа и Коронавируса

**Если у тебя болит горло, то в целом это больше походит на грипп или простуду, нежели на Коронавирус.**

	Простуда	Грипп	Коронавирус
Промежуток времени от заражения вирусом до проявления симптомов	1–3 дня	1–4 дня	2–14 дня
Проявление симптомов	Постепенное	Внезапное	Постепенное
Как долго длятся симптомы	7–12 дней	3–7 дней	В лёгкой степени: ~2 недели. Тяжёлые или критические случаи: 3–6 недели

## Главные симптомы

Лихорадка	Иногда	Часто	Часто
Насморк	Часто	Иногда	Реже
Боль в горле	Часто	Иногда	Реже
Кашель	Часто	Иногда	Часто
Боли по всему телу	Редко; или в мягкой форме	Часто	Реже
Затруднение дыхания	Редко	Редко	Часто

**Стоит ли мне провериться на наличие Коронавируса если у меня сильная лихорадка, кашель и затруднение дыхания? Или я могу сделать тест на Коронавирус для успокоения?**

---

**Нет.**

---

- **Тест на Коронавирус может быть сделан по рекомендации врачей только если кто-то подходит под определение "подозрения на болезнь".**

Почему только уполномоченные лаборатории исследуют на Коронавирус? Почему я не могу собрать домашний забор образцов для исследования Коронавируса?



Это всё потому, что вирус очень заразен и может быть исследован только при помощи специальных оборудованных лабораторий для исследования заразных патогенов. На данный момент только лаборатории с биобезопасностью уровня 4 (ББУ4) могут исследовать образцы на COVID19



**Может ли человек, заражённый  
коронавирусом, выздороветь полностью и  
больше не быть заразным?**

---

**Да!**

- **Фактически, 80% людей вылечились  
без необходимости  
специализированного лечения.**

# Можно ли вылечить коронавирус?

---

# Да!

- Симптомно-ориентированное лечение является надёжным и действительно эффективным.
- До сих пор нет ни специализированного лечения, ни вакцины против нового коронавируса

# Может ли чеснок предотвратить заражение коронавирусом?



- Научного подтверждения такой возможности защиты от коронавируса нет.

# Остановит ли тёплая погода вспышку коронавируса COVID-19?



- По мнению специалистов в этой сфере, жаркая и тёплая погода, вероятно, ослабит распространение COVID-19.

# Как долго коронавирус может оставаться на поверхностях и предметах?



- На пористых поверхностях около 8–10 часов (таких как бумага, необработанное дерево, картон, губка и ткань) и немного меньше на непористых поверхностях (таких как стекло, пластик, металл и лакированное дерево).

# Какие маски нужно носить, чтобы защититься от коронавируса?



- **3x-слойные одноразовые хирургические маски способны защитить Вас от вируса.**
- **Респираторные маски N-95 или N-99 не обязательны.**

# Стоит ли из-за вспышки коронавируса беспокоиться о домашних или других животных?

На данный момент не было  
выявлено случаев заражения  
животных коронавирусом.

- Мы все так же рекомендуем  
тщательно мыть руки с мылом после  
контакта с домашними питомцами,  
так как нельзя быть уверенным в  
том, что зараженные капли не  
попали на шерсть питомца.

# Главный вопрос:

Как быстро этот вирус распространяется?



Можно сказать, что вирус коронавируса распространяется очень легко и быстро.

- Распространение вируса среди населения замечено только в некоторых географических областях, как Китай, Корея, Италия, Иран, Гонконг и другие.



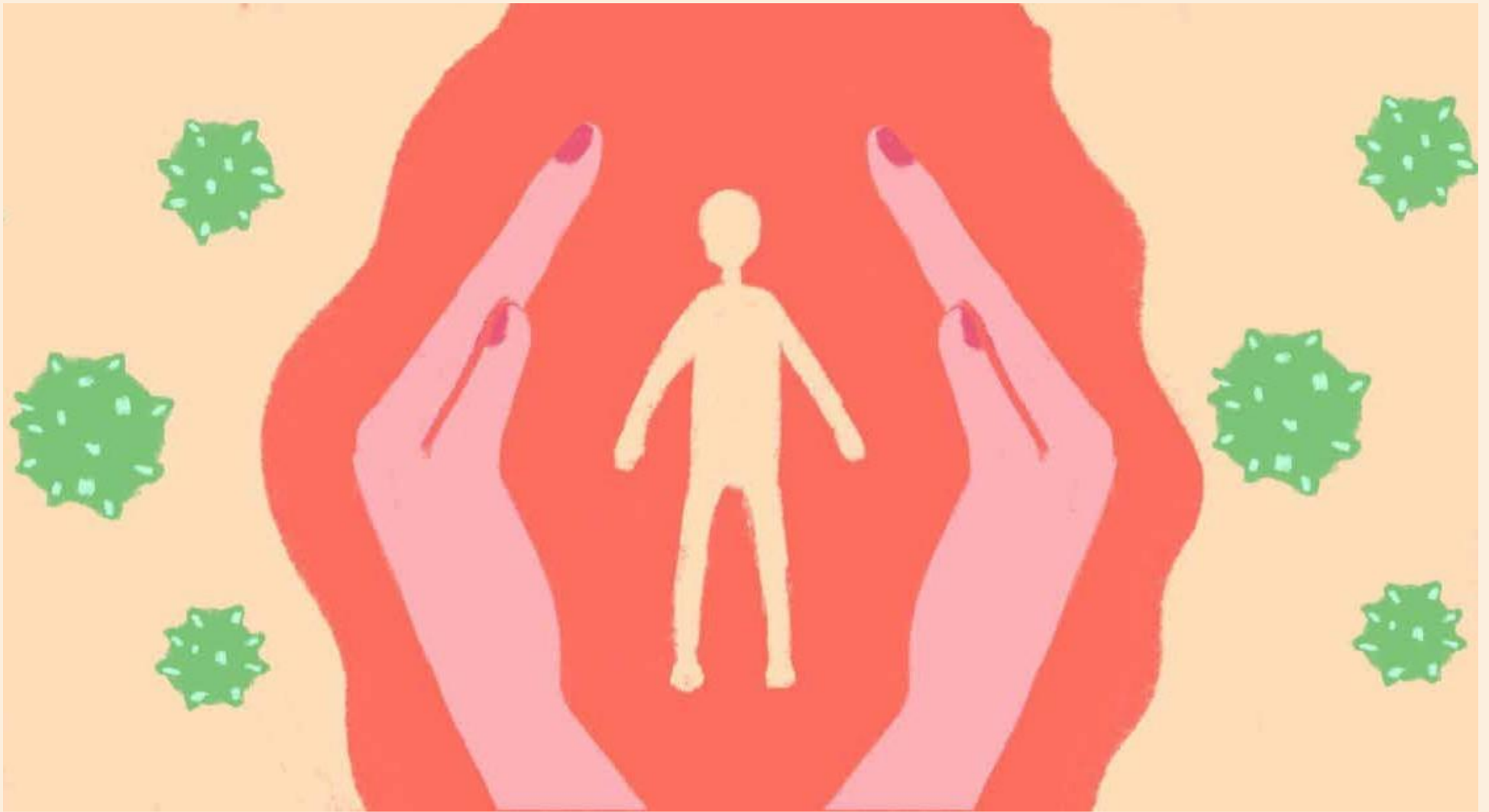
# 3 правила: Все что нужно знать, чтобы победить коронавирус!



Обратите внимание на эти  
3 важные цели:

1. **Защитите себя.**
2. **Защитите своих близких.**
3. **Защитите свое общество.**

# Защитите себя:



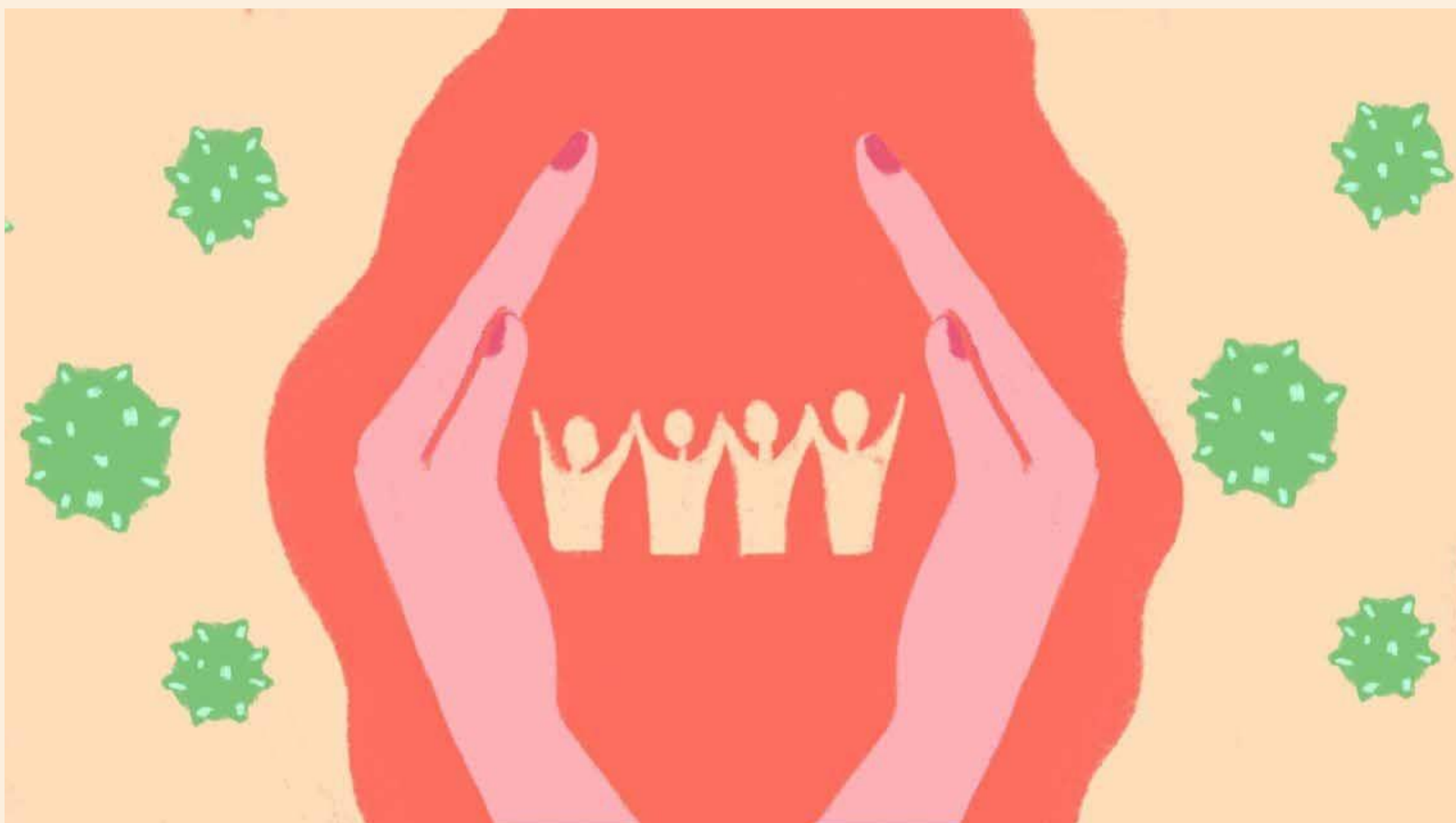
- Регулярно мойте руки с большим количеством мыла и воды.
- Держите антисептик при себе на случай, если мыла и воды не окажется под рукой.
- Не трогайте глаза, рот и нос грязными руками.
- Держитесь на расстоянии 1-го метра от любого, кто чихает или кашляет.
- Придерживайтесь бесконтактного приветствия. Лучше вместо рукопожатия сказать «намасте» или помахать рукой

# Защитите своих близких:



- Не чихайте или кашляйте в свои руки. Используйте салфетку, после чего выбросьте его немедленно, или же чихайте во внутреннюю сторону локтя.
- Не путешествуйте и не посещайте многолюдные места, если вы больны.
- Носите маски, если вы больны или если ухаживаете за больным с такими же симптомами.

# Защитите своё общество:



- Если вы плохо себя чувствуете или больны, обратитесь к врачу.
- Если у вас температура, кашель или возникло затруднение дыхания, обратитесь к врачу и следуйте его указаниям.
- Не делитесь “спамом”. Делитесь только достоверной информацией, поступившей от медработников.

**По дополнительным вопросам можете обратиться в Министерство Здравоохранения по номеру телефона (660717) или написать по почте ([mz@med.kg](mailto:mz@med.kg)).**

---

Все еще есть вопросы касательно Коронавируса? Задайте вопрос нам и мы ответим Вам: <http://1-mg.in/2lAcs0Bay>

Следите за регулярными обновлениями информации о Коронавирусе:

<https://www.1mg.com/articles/coronavirus-all-your-questions-answered/>

---

**Ссылки:**

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Гарвардская медицинская школа. Коронавирус: много вопросов, несколько ответов  
Harvard Medical School. Coronavirus: Many questions, some answers.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/>

Заметка: Вся информация и данные по состоянию на 7 Марта 2020г

Оговорка: Данная статья только для информационных целей, она не заменяет рекомендации врача или любой профессиональной медицинской консультации.

## Download the 1mg App



Google Play



App Store

**[www.1mg.com](http://www.1mg.com)**