



Фоксфорд



Профилактика, диагностика и лечение инфекции Covid-19

Материалы подготовлены при поддержке врача-инфекциониста,
кандидата медицинских наук Фокиной Елены Генадьевны.



Фокина Е.Г. является автором более 60 научных статей на русском и английском языке, обладателем двух медицинских патентов, автором «Биохимического паспорта человека», докладчиком на 23 международных конгрессах в России и за рубежом. Награждена медалью им. Роберта Коха (2014). Почетный член европейского научного общества (Ганновер, ФРГ). Член научного общества инфекционистов России.

Коронавирус COVID-19



Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

-  **В настоящее время основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.**
-  **Иммунитет при инфекциях, вызванных другими представителями семейства коронавирусов, нестойкий и возможно повторное заражение.**





Без паники

1

У человека есть иммунная система, которой нужны бактерии и вирусы. Попадая в маленьких количествах в наш организм, например, при вакцинации, они вызывают тренировку иммунитета.

2

Если организм человека ослаблен стрессом или недосыпанием, хроническими болезнями, то вместо тренировки иммунитета развивается временная дестабилизация нашей иммунной системы и повышается риск заболеть, например, обычной простудой с кашлем, насморком и повышением температуры.

3

Благодаря высокоорганизованной работе иммунной системы человечество успешно выживает (!) многие тысячи лет, несмотря на свирепые эпидемии чумы, натуральной оспы в прошлом и настоящем.



Этиология и патогенез COVID-19



Пути передачи инфекции:

- Воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре)
- Воздушно-пылевой и контактный (объятия, рукопожатия)

Факторы передачи:

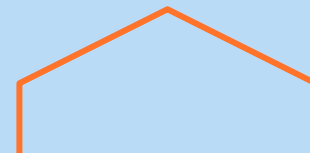
- Воздух
- Пищевые продукты и предметы обихода, обсемененные вирусом.

Инкубационный период **2-14 дней**

Риск летальных исходов - **менее 2%**

Инфекция имеет местный эпидемиологический фон, локализована в г. Ухань и прилегающих районах. Из Китая распространилась в другие страны (Италия, Иран, Южная Корея и т.д.).

COVID-19 отнесена к разряду пандемий, то есть заболевания, зафиксированного в большинстве стран мира.



Контагиозность коронавируса - 1,7



То есть один больной может заразить в среднем 1,7 человека

Для примера:

- при гриппе – 2
- при чуме – 7
- при кори – 17

COVID-19 - не самый опасный вирус, достаточно соблюдать меры профилактики и индивидуальной безопасности

Какие инфекции на самом деле убивают больше всего людей

И насколько опасным на этом фоне выглядит новый коронавирус

Инфекция	Смертность (количество человек в год)*	Как защититься
Туберкулез	1 млн 300 тысяч	Прививка, соблюдение правил личной гигиены
Гепатиты (В и С)	1 млн 286 тысяч	Прививка (от гепатита В), защищенные половые контакты
ВИЧ-инфекция	770 тысяч	Защищенные половые контакты
Грипп	650 тысяч	Прививка
Малярия	405 тысяч	Репелленты против укусов комаров, противо-малярийные таблетки для профилактики
Корь	142 тысячи	Прививка
Коронавирус 2019-нCoV**	менее 4 тысяч	Чаще мыть руки, избегать людных мест

* По данным Всемирной организации здравоохранения.

** По имеющимся сейчас данным почти за 3 месяца

Клинические проявления



Неспецифичны и могут встречаться при многих других респираторных заболеваниях, в том числе при гриппе и бактериальной пневмонии.



Затрудненное дыхание



Температура выше 38,5



Сухой кашель

Сочетание 2-х и более таких симптомов свидетельствует о необходимости обратиться к врачу, чтобы исключить заражение COVID-19

Как поступать при подозрении на болезнь



Если у вас поднялась температура и появились другие симптомы простудного заболевания (кашель и/или затрудненное дыхание), вам следует:

- ◆ Изолировать себя: не выходить на улицу, не посещать школу, магазины, не ходить в кино и на спортивные тренировки.
- ◆ Поменьше контактировать с домочадцами: быть в отдельной комнате, чаще ее проветривать, питаться отдельно, обязательно носить защитную маску на лице, регулярно полоскать горло и нос антисептическими растворами.
- ◆ Позвонить на горячую линию Роспотребнадзора по телефону **8-800-555-49-43**. Вам объяснят, что нужно делать.
- ◆ Вызвать скорую помощь по номеру 112.
- ◆ Опишите свои симптомы – при подозрении на COVID-19 к вам приедет врач.
- ◆ Позвонить в поликлинику, которую вы обычно посещаете. Опишите свои симптомы и вызовите врача на дом.



Важно помнить!

Сейчас введен специальный эпидрежим. Медицинская помощь всем пациентам и лицам с подозрением на COVID-19 оказывается на бесплатной основе.

Кому показано обследование на COVID-19?



- Всем, кто в последние 14 дней вернулся из стран с опасной эпидемиологической ситуацией: Китай, США, страны Европы, Южной Кореи, Ирана и других. Следите за списком стран на сайте ВОЗ: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Всем, у кого был контакт с заболевшими
- Всем, у кого был контакт с человеком, вернувшимся из вышеуказанных стран

А также:

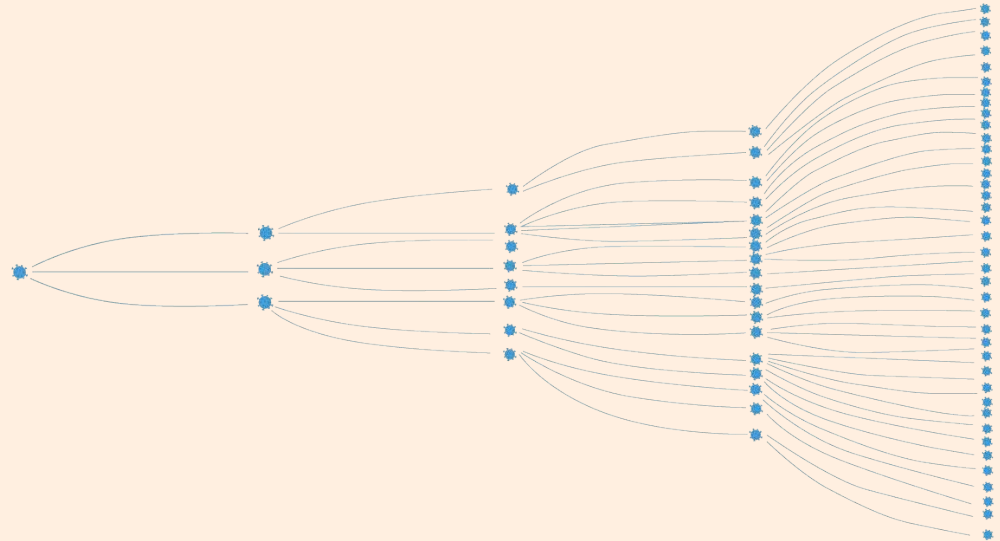
1. Людям, имеющим вредные привычки (курение)
2. Людям, с профессиональными факторами риска (частые командировки, стрессы, контакты с большим количеством людей)
3. Людям с хроническими соматическими болезнями:
 - Сахарный диабет
 - Онкологические заболевания
 - Сердечно-сосудистые заболевания
 - Заболевания эндокринной системы



Что такое эпидемия?



1. Для эпидемии характерен подъем заболеваемости не в арифметической, а в геометрической прогрессии.
2. Для эпидемии характерно, что возбудитель (вирус или бактерия) в результате распространения от человека к человеку быстро мутирует и приобретает высокопатогенные свойства. То есть – растет вирулентность возбудителя, он приобретает способность вызывать молниеносные и тяжелые формы болезни с высоким риском неблагоприятного исхода.



Способность возбудителя эволюционировать зависит от того, какое количество людей вовлечено в эпидемический процесс. Поэтому очень важно ограничить передачу возбудителя от человека к человеку – изолировать заболевших, уменьшить миграционные потоки, создать карантинные зоны, ограничить массовые скопления людей – чтобы разорвать порочный круг циркуляции и эволюционирования патогенного возбудителя.

Как справлялись с эпидемиями в прошлом



В ноябре 1770 был отмечен первый случай бубонной чумы (моровая язва)

1. Высшие сословия и торговые люди покидали столицу и разъезжались по деревням
2. Люди скрывали, что больны или что в их доме есть больной, боясь, что вещи сожгут
3. Недовольство карантинном, массовые скопления людей, мятежи («Чумной бунт»)

Результат:

Апрель 1771 г. – 778 умерших,
Май — 878, Июнь — 1 099,
Июль — 1 708, Август – 7 268,
Сентябрь – 21 401.

21 сентября 1771 графу Орлову было назначено подавить эпидемию, и он начал с вопросов:

1. Умножающаяся в Москве смертносная болезнь та ли, что называется моровую язвою?
2. Чрез воздух ли ею люди заражаются или от прикосновения к зараженному?
3. Какая суть средства надежнейшия к предохранению от оной?
4. Есть ли, и какия способы ко уврачеванию зараженных?»

Он ввел меры:

1. Учет больных, эвакуация в больницы
2. Карантин
3. Санитарная обработка города
4. Просветительская работа

Результат: Октябрь 1771 - 17 561 умерших,
Ноябрь – 5 235, Декабрь – 805, Январь 1772 – 330



Методы профилактики



Избегайте мест даже небольшого скопления людей



Тщательно мойте руки с мылом, используйте антисептики



Не трогайте грязными руками глаза, нос или рот.



Соблюдайте здоровый режим, старайтесь высыпаться, правильно питайтесь – приоритет отдавайте продуктам, богатым белками и витаминами.



Дезинфицируйте одноразовыми салфетками свой мобильный телефон



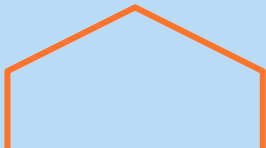
Если вы используете линзы, избегайте пересушенности слизистой глаз.



Не пренебрегайте занятиями физкультурой и спортом, делайте утреннюю зарядку.



При кашле, чихании обязательно прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.



Вопросы для самопроверки:



- 1 Что такое коронавиру́с?
- 2 Кто является источником передачи вируса?
- 3 Какие факторы передачи вируса Вы знаете?
- 4 Что такое контагиозность и какая она у коронавируса?
- 5 Кому показано обследование на covid-19?
- 6 Как понять, что нужно в поликлинику?
- 7 Какие методы профилактики вы уже знаете?





Что запомнить

- 1 Старайтесь не паниковать. Ситуация не из приятных, но преодолеть её можно, меры принимаются.
- 2 Соблюдайте меры профилактики. Гигиена, самоизоляция и здоровый режим помогут не заразиться.
- 3 При симптомах простуды – вызывайте врача, не ждите, что пройдёт само. Лучше перестраховаться.
- 4 Если вы попадаете в группу риска – будьте предельно осторожны и самоизолируйтесь.
- 5 Ждите лета (оно скоро). В тёплое время года вирус распространяется хуже, ситуация должна улучшиться.