

Фил
доктор

АНТИ-КОРОНАВИРУСНИК

Пам'ятка пацієнта



Автор – Доктор Фил

Дисклеймер

Данный документ носит исключительно информативный характер и не является руководством к действию.

**Благодарности за помощь
в подготовке памятки:**

Ученому-иммунологу
Дарье Карташевой-Эберц [@petitebete](https://www.instagram.com/petitebete)

Врачу-инфекционисту
Анне Горбуновой [@doctor.gorbunova](https://www.instagram.com/doctor.gorbunova)



Что это вообще такое?

Коронавирусы – большое семейство вирусов. Они могут заразить человека и вызвать у него заболевания по типу простуды (насморк, кашель, боли в горле).

В некоторых случаях, может давать серьезные тяжелые формы заболевания: последний раз коронавирусы стали причиной развития ближневосточного респираторного синдрома (MERS-CoV) в 2012 году, и тяжелого острого респираторного синдрома (SARS-CoV) в 2003 году.

Новый штамм коронавируса (nCoV), который был обнаружен в Китае не был ранее идентифицирован в организме человека.



Чем он опасен?

Вкратце – он может вызвать вирусную пневмонию, которая в подавляющем большинстве случаев и являлась причиной смерти.

Но пневмония же лечиться?

Да, но бактериальная. Против вирусной пневмонии наши силы ограничены.

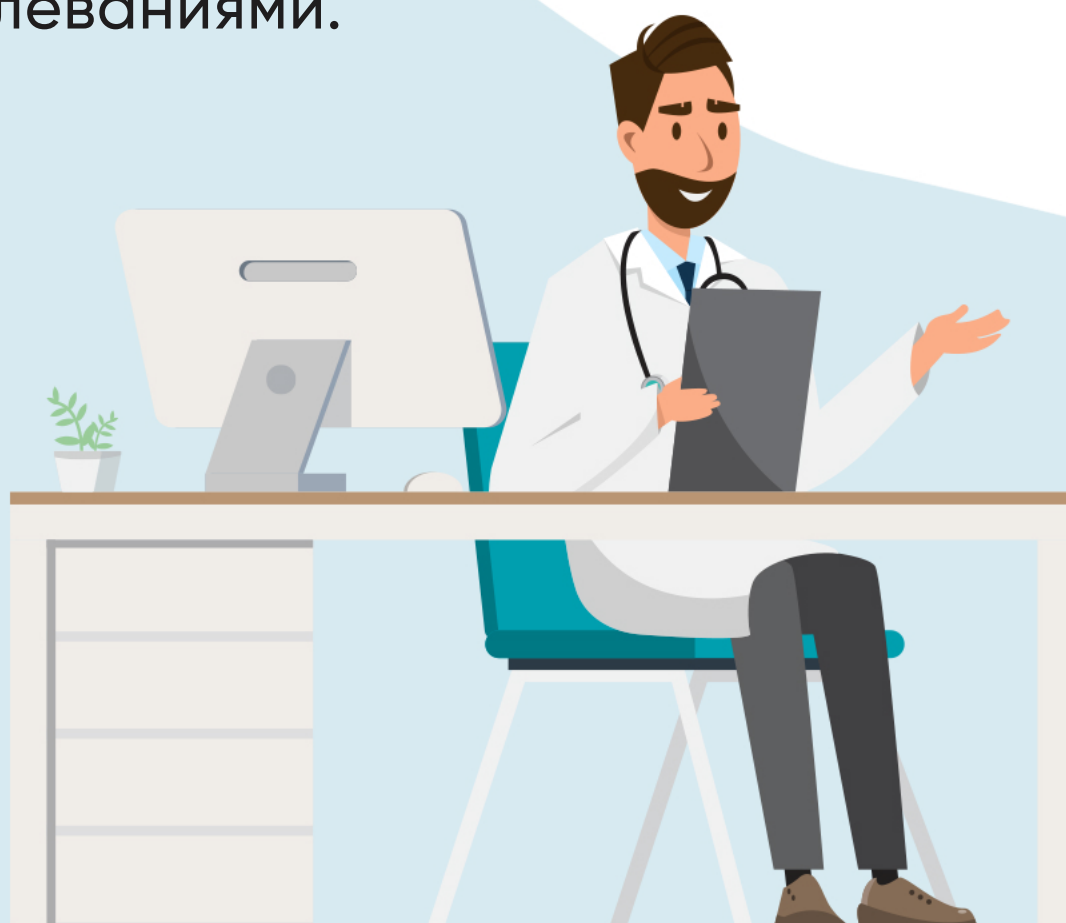
Основная помощь таким пациентам – поддерживать работоспособность их организма, до тех пор, пока он сам не справится с вирусом. Иногда, вирус оказывается проворнее и убивает организм носителя первым. Даже, когда помогают врачи.



Звучит как-то страшно?

Сильно переживать не стоит. Во-первых, даже сейчас у нас имеются данные о приблизительной смертности: у любого заразившегося шанс выжить примерно $\approx 95\%$. О точных цифрах говорить рано, но чего-то сверх ужасного пока нет.

Во-вторых, погибают в основном лица **пожилого возраста**, а также люди с ослабленным иммунитетом (те, кто страдает первичным иммунным дефицитом, онкологией, находятся под иммуносупрессивной терапией, ВИЧ инфицированные в продвинутой стадии) и тяжелыми хроническими заболеваниями.



Какие симптомы у заболевания?

Инкубационный период составляет до 14 дней.

Болячку трудно отличить от простуды на ранних этапах. Болезнь начинается с повышения температуры тела и кашля. Если организм не справился и началась вирусная пневмония, то состояние ухудшается, температура повышается, появляются признаки нарушения дыхания (как будто-то не хватает воздуха), одышка. В более тяжелых случаях коронавирус параллельно приводит к почечной недостаточности и смерти.

И как же нам быть?

Прежде всего сохранять спокойствие. Человек заражается, когда достаточное количество вирусных молекул попало на наши слизистые оболочки (в глаза, нос, рот).

Самое главное – не допустить этого.

Что может помочь?

1. Не стойте близко к людям с симптомами простуды.

Они могут чихнуть и распространить вирус на приличное расстояние.

Но, важно понимать: воздушно-капельный способ передачи инфекции не значит, что вы обязательно заразитесь, если окажетесь в том же помещении, где находился инфицированный человек за пару часов до вас. Опасаться нужно чихающих людей, которые не прикрывают рот и не носят маску. Если кто-то чихнул вам прямо в лицо – да, риск передачи будет высокий. Если же кто-то чихнул в нескольких метрах от вас – скорее всего вы не заразитесь. Но рядом с этим человеком стоять не стоит (но это справедливо не только при угрозе коронавирусной инфекции, а всегда).



NB!

Как правильно прикрывать рот когда чихаете?
– Чихайте в свой согнутый локоть! Так вы не распространите инфекцию во все стороны и не заразите человека, через предметы, до которых дотронетесь ладонью, в которую по привычке чихнули.

2. Соблюдайте правила личной гигиены – мойте руки перед едой и не трогайте грязными руками (предварительно не помыв) лицо, глаза, губы, рот, уши и т.п.

Если человек, больной вирусом, дотронется до какого-нибудь предмета, то жизнеспособный и готовый к атаке вирус будет храниться на нём ещё несколько часов. Если вы дотронетесь до этого предмета, а потом почешете этой рукой глаз, ковыряетесь в носу или положите себе палец в рот – вы можете заболеть. Если вы будете трогать руками, измазанными в вирусах, пищу, а потом помещать её себе в рот – вы заболеете.

Поэтому – не трогайте лицо руками. Мойте руки перед едой.

3. Подвергайте пищу тщательной термической обработке.

При высокой температуре, даже если на мясе были вирусы – **они погибнут.**

4. По возможности, пока всё не уляжется, избегайте мест массового скопления людей.

Если же вы планируете посетить какое-то мероприятие – то соблюдайте правило чистых рук и **тогда всё будет хорошо.**

5. Обратитесь к врачу при первых признаках простуды.

Особенно если вы подозреваете, что могли контактировать с инфицированным человеком (не забудьте надеть маску). Либо сами недавно прибыли из города Ухань или Китая.



На Данный момент мы имеем:

По состоянию на 26 января 2020 г., по данным ВОЗ*, во всем мире подтверждено 2014 случаев заболевания коронавирусом типа 2019-NCov, в том числе 1985 из Китая.

Двадцать девять случаев были зарегистрированы за пределами Китая, из них 26 человек проводили время в Ухане. На сегодняшний день зарегистрировано 56 смертей.

Во Франции вечером 24 января Министерство здравоохранения объявило о 3 подтвержденных случаях; это первые случаи данного заболевания в Европе. Это логично, пугаться не нужно. Во Франции большая китайская коммуна, потому такое развитие событий было ожидаемо, ситуация под контролем.



FAQ

Можно ли принимать посылки из Китая?

Если вы заказали посылку из Китая, и переживаете, что её мог трогать больной коронавирусом человек – не переживайте.

Вирус не может выжить во внешней среде более нескольких часов без носителя.

Поэтому, вероятнее всего, если посылка не пришла в ту же минуту, как вы её заказали, она безопасно. Но руки помыть после того, как подержите её в руках – не забудьте.

Помогут ли мне доступные в аптеке противовирусные препараты от простуды?

– У этих препаратов нет доказательной эффективности и безопасности. Они не помогут и принимать их нет смысла.



Нужно ли носить маски?

Медицинские маски созданы, чтобы ограничить распространение инфекции от больного человека к здоровому. Здорового человека она не защитит. А вот больному её **обязательно нужно надеть**, чтобы не заразить людей вокруг вас. Маску **необходимо менять каждые 2-3 часа**, если речь идет о хирургической маске, или если маска с фильтром стала влажной. Помните, **маска НЕ защищает** от проникновения вирусов. Её назначение – это защитить окружающих от разбрызгивания слюны и насморка от больного человека при чихании и кашле. Если вы НЕ болеете, но находитесь в толпе людей какое то время – вы можете дышать в свой шарф, **эффективность будет ровно такая же**, как и от хирургической маски.

Есть маски с фильтрами – у них лучше характеристики (их можно менять чуть реже), но они значительно дороже и носить рекомендуется все равно только больному человеку.



Нужно ли пить витамины и БАДы для укрепления иммунитета?

– Все необходимые витамины мы получаем из обычных продуктов питания и в дополнительном их приёме **смысла нет.**

БАДы не являются лекарственным средствами и **помочь не могут в принципе** (иначе, их пришлось бы регистрировать как лекарственное средство и их регулированием занимался бы не РосПотребНадзор, а РосЗдравНадзор – гораздо более серьёзная организация). Короче – БАДы, это тоже самое, что обычные продукты питания в продуктовом магазине, а не лекарства.

Помогут ли иммуномодуляторы?

– Все иммуномодуляторы, которые продаются в аптеке без рецепта **не имеют доказательной эффективности.**



Почему нельзя паниковать?

Потому что это не поможет. Если инфекция серьёзная, то прежде всего её нужно изолировать от здоровых. Если этого не сделать, она будет распространяться. Этим занимается государство.

Госпитализирует в карантин больных, с ПОДОЗРЕНИЕМ на коронавирус, чтобы они не заражали здоровых. Постепенно, если не мешать этому процессу, все больные будут изолированы и со временем вылечены. Если их не изолировать – они перезаражают других людей и инфекция будет распространяться. ПАНИКА – мешает изолированию больных. Поэтому паниковать не просто нет смысла – но и опасно. Нужно соблюдать правила личной гигиены. И спокойно ждать, когда всё утихнет.



Почему тогда об этом все говорят?

Потому что это мощный инфоповод. Хайп. А на хайпе люди зарабатывают деньги. Там где есть спрос в виде определенной информации – всегда рождается предложение. Не поддавайтесь на провокации, не верьте слухам, слушайте официальные СМИ, читайте сайт ВОЗ, сохраняйте голову на плечах и спокойствие.



Если вам понравилась эта памятка, обратите внимание на другие наши продукты:

Хотите сэкономить ещё больше?

НЕЛЕКАРСТВА – подробный список основных групп флуомидинов не только от простуды, но и от других болезней!

<http://www.doctorphil.ru/notdrugs>

ПРОСТУДНИК – универсальное руководство по лечению простуды (ОРВИ), гриппа, бронхита, фарингита и т.п.

<http://www.doctorphil.ru/cold>

Если вам понравилось руководство, то здесь вы можете поддержать автора –

<http://doctorphil.ru/thankyoudoc>

Не забывайте подписываться на мои аккаунты в социальных сетях:



www.instagram.com/dr.philipp



www.youtube.com/c/DoctorPhilStayingAlive



www.tglink.ru/doctorphilipp

