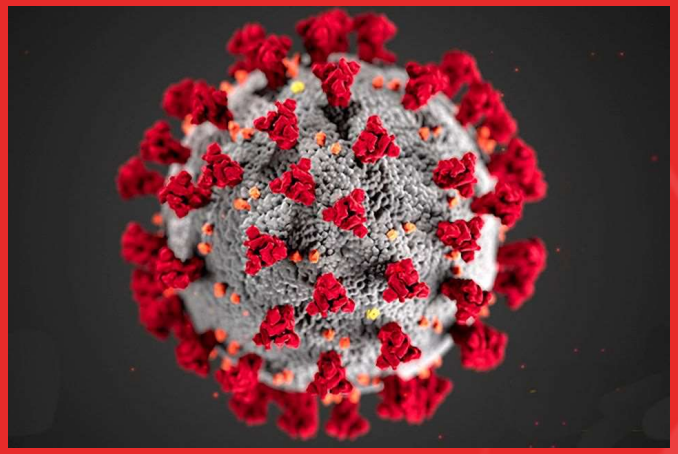


КОРОНАВИРУС

Что вам нужно знать

Пандемия COVID-19 разрастается.
Информация представлена состоянием на 23 марта 2020 г.
ITPC обновит контент, чтобы не отставать от последних рекомендаций.

Для получения наших последних инструментов и ресурсов, пожалуйста, посетите

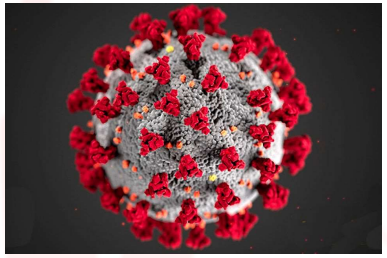
http://itpcglobal.org/resources

Содержание

- Что такое коронавирус?
- Кто находится в зоне риска COVID-19?
- Передача - как COVID-19 распространяется?
- Предотвращение заражения COVID-19?
- Что произойдет, если вам передали COVID-19?
- Люди, живущие с ВИЧ и COVID-19
- Туберкулез (ТБ) и COVID-19
- Тестирование
- Лечение
- Выводы и ресурсы для дальнейшего изучения

Что такое коронавирус?

Что такое коронавирус?



Коронавирусы являются частью большого семейства вирусов у животных и людей, включая вирусы, вызывающие простуду и другие респираторные инфекции.

- Название коронавирус включает слово корона так как эти вирусы имеют короноподобные шипы на поверхности.
- Заболевание вызываемое коронавирусом называется COVID-19.
  - *7 января 2020 г., тяжелый острый респираторный синдром коронавируса 2 (SARS-CoV-2) был подтвержден в качестве возбудителя коронавирусной болезни 2019 (COVID-19).*
- Термин “COVID-19” это короткий способ обозначения “**Co**rona**vi**rus **D**isease 20**19**.”
- COVID-19 как полагают начался в Ухане, Китай, в декабре 2019 г.

Что делает этот Коронавирус «новым»?

- Иногда коронавирусы, которые заражают животных, эволюционируют и делают людей больными. Они известны как новые коронавирусы.
- Новый коронавирус 2019 года пришел от животных к людям (это называется зоонозной передачей). В настоящее время он распространяется непосредственно от человека к человеку в большинстве стран мира.
- Примеры предыдущих коронавирусов включают:
  - Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV), первые случаи были в Саудовской Аравии в 2012
  - Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV), первые случаи были в Китае в 2002.
- Люди, которые впервые заболели COVID-19, работали на рынке морепродуктов, птицы и живой природы (так называемый оптовый рынок морепродуктов Хуанань) в районе Цзянхань провинции Хубэй, Китай.

Кто в опасности?

Кто в группе риска от COVID-19?

- **ВСЕ!** …Вот почему профилактика **важна**!
  - Пожилые люди (возраста >60 лет и люди с ранее существовавшими заболеваниями подвержены высокому риску тяжелого протекания болезни/смерти от COVID-19)
- Люди, которые недавно ездили в страны, где распространен COVID-19 (такие как Китай, Италия, Иран, Южная Корея, Германия и США).
- Люди, которые были в тесном контакте с человеком, у которого COVID-19.
- Работники здравоохранения, у которых нет доступа к маскам, перчаткам и халатам; они героически подвергают себя риску, заботясь о других.

Пути передачи COVID-19

Как распространяется коронавирус?

- Коронавирус распространяется через крошечные капельки, которые попадают в воздух, когда зараженный человек кашляет или чихает. Эти капли могут также приземлиться на поверхности вокруг человека с COVID-19.
- Коронавирус передается от человека к человеку, когда люди вдыхают эти крошечные капельки, или когда люди прикасаются к чему-то, на чем есть капли коронавируса, а затем касаются глаз, носа или рта.
- Коронавирус также обнаружен в фекалиях. Тщательно мойте руки с мылом и водой (не менее 20 секунд) или дезинфицирующим средством для рук после посещения туалета.

Профилактика COVID-19

Как предотвратить COVID-19

- Часто и тщательно мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Надлежащая техника мытья рук
  - *Делайте это при входе в дом, после посещения туалета и после прикосновения к любому предмету или поверхности, которыми пользуются многие люди. Это самый эффективный способ защитить себя.*
- Вы также можете использовать дезинфицирующее средство для рук, если оно содержит не менее 70% спирта.
- Не прикасайтесь к лицу, если только вы тщательно не вымыли руки!
- Протирайте поверхности, которых часто касаются (дверные ручки, смесители, туалеты, телефоны), дезинфицирующим средством не реже одного раза в день.

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

Как предотвратить COVID-19

«*Самоизоляция гораздо важнее, чем тестирование*»

— *Francois Venter, Deputy Executive Director, Wits Institute for Sexual & Reproductive Health, HIV and Related Diseases*

- Для больных людей очень важно изолировать себя от других, чтобы предотвратить распространение COVID-19.
- Людям, которые не больны, также очень важно избегать выхода из дома, если это возможно, и находиться на расстоянии более 2м от других людей.
  - *Не обнимайтесь, не целуйтесь и не обменивайтесь рукопожатием с другими людьми.*
  - Это называется «социальное дистанцирование».

Source: World Health Organisation. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Taken from https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public. Accessed March 22, 2020.

Рекомендации для пожилых людей и людей с уже существующими болезнями

1. Планируйте и готовьтесь к COVID-19 в вашем сообществе.

2. Не выходите, если это не является абсолютно необходимым (за лекарствами, продуктами питания или при чрезвычайных ситуациях).
   - *Лучше всего избегать контактов с другими людьми насколько это возможно*
   - *Если вы выходите на улицу, держитесь на расстоянии не менее 2м от других людей.*
   - *Не обнимайтесь, не целуйтесь и не обменивайтесь рукопожатием с кем-либо еще.*

3. Если кто-то в вашем доме болен, особенно с симптомами COVID-19, максимально ограничьте ваш контакт с ними.

Рекомендации для пожилых людей и людей с уже существующими болезнями

4. Если вы чувствуете себя плохо, позвоните своему врачу / в клинику, прежде чем обращаться за медицинской помощью.
5. Ежедневно чистите и дезинфицируйте поверхности в вашем доме.
6. Если у вас есть посетители дома, держитесь на расстоянии не менее 2 м.
   - *Обменивайтесь кивками или помахайте рукой, чтобы приветствовать их.*
   - *Попросите всех, кто входит в ваш дом, немедленно вымыть руки*
7. Проверьте достоверные источники (такие как Всемирная организация здравоохранения) для новостей.
   - *См. Ресурсы в конце этого руководства.*

Как можно предотвратить COVID-19?

- Если вы больны, изолируйте себя от других людей!

Прикрывайте свой кашель или чихание согнутым локтем или салфеткой, затем выбросьте салфетку в мусорное ведро. Чаще мойте руки!

Что произойдет, если вы заразитесь COVID-19?

Что происходит с людьми, которые заболевают COVID-19?

- Эксперты все еще исследуют COVID-19.
- Некоторые люди, у которых есть COVID-19, вообще не чувствуют себя плохо, но все же могут распространять его.
- Люди чаще всего распространяют COVID-19, когда чувствуют себя плохо.
- COVID-19 может стать серьезной, даже смертельной болезнью у некоторых людей
  - *особенно люди старше 60 лет и люди с сопутствующими заболеваниями (такими как болезни сердца, легких или почек, диабет и гипертония).*

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

Что происходит с людьми, которые заболевают COVID-19?

- Большинство людей с COVID-19 начинают чувствовать себя плохо через 1 - 14 дней после заражения.
- Многие люди начинают чувствовать себя плохо через 5-6 дней после заражения.
- Симптомы включают в себя любой или все из них:
  - *проблемы с дыханием*
  - *больное горло*
  - *температура (≥ 38°C)*
  - *диарея*
  - *головная боль*
  - *потеря вкуса и обоняния (в некоторых случаях)*

Используйте маску **только если ВЫ больны**, (кашель, чихание, т.д.) чтобы защитить окружающих. Регулярно меняйте маски. Мойте руки после того как трогали маску.

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

Люди, живущие с ВИЧ, и COVID-19

Люди живущие с ВИЧ и COVID-19

- По состоянию на 20 марта 2020 года не было зарегистрировано ни одного случая COVID-19 среди людей, живущих с ВИЧ.

- В настоящее время нет доказательств того, что люди, живущие с ВИЧ, которые получают антиретровирусную терапию, подвергаются более высокому риску возникновения COVID-19

Источник: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals. Accessed March 20, 2020.

Люди, живущие с ВИЧ, и COVID-19

- Люди, живущие с ВИЧ, **которые не принимают** антиретровирусную терапию (АРТ), подвержены более высокому риску возникновения COVID-19, поскольку их иммунная система может быть слабее.
  - Важно, чтобы люди проходили тестирование на ВИЧ, а люди, живущие с ВИЧ, ежедневно получали антиретровирусную терапию.
  - Люди, которые принимают АРТ, должны стараться получать лекарства минимум на 30 дней и, где это возможно, получать запас на от 3 до 6 месяцев.
  - Люди, живущие с ВИЧ, должны быть обеспечены вакцинами для защиты от гриппа и пневмонии.

Источник: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals. Accessed March 20, 2020.

Туберкулез (ТБ) и COVID-19

COVID-19 и Туберкулез (ТБ)

- ВИЧ увеличивает риск туберкулеза (ТБ), бактериальной инфекции, которая поражает легкие.
    - Антиретровирусная терапия (АРТ) снижает этот риск. Людям, которые подверглись риску заражения ВИЧ, важно пройти тестирование на туберкулез, а людям, живущим с ВИЧ, иметь непрерывный доступ к лечению и принимать его каждый день
- Хотя его можно вылечить, туберкулез является основной причиной смерти людей, живущих с ВИЧ / СПИДом. В 2018 году от ТБ умерло 251 000 человек, живущих с ВИЧ.
- Как и туберкулез, COVID-19 вызывает повреждение легких.
- Ученые не знают, как COVID-19 повлияет на людей с туберкулезом, хотя они беспокоятся о том, что люди в этих группах подвержены более высокому риску заболевания и смерти.
- Наиболее подвержены риску серьезных осложнений люди старшего возраста, а также взрослые и дети с другими сопутствующими заболеваниями, такими как заболевание легких

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

COVID-19 и Туберкулез (ТБ)

- COVID-19, вероятно, окажет плохое влияние на итак неадекватные услуги по борьбе с туберкулезом, затрудняя людям тестирование и лечение.
- Те, кто проходит тестирование на COVID-19, должны проходить тестирование на туберкулез, особенно если они живут с ВИЧ или из районов, где распространен туберкулез.
- Правительства должны использовать одинаковую срочность для тестирования на туберкулез и COVID-19 для людей, которые имеют жар и кашель.

Тестирование

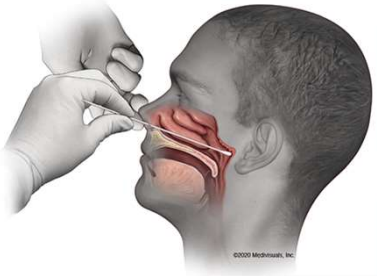
Нужно ли вам быть протестированными

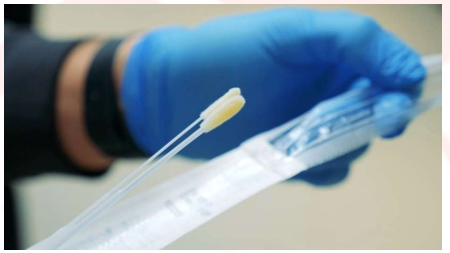
- Доступ к тестированию на COVID-19 ограничен.
  - В идеале, все должны быть проверены, но это просто нереально прямо сейчас.
  - Во всем мире система здравоохранения и работающие в ней люди перегружены людьми, которые серьезно болеют COVID-19.
- Как правило, тестирование рекомендуется только при наличии симптомов (лихорадка, кашель, затрудненное дыхание)
- Если у вас есть симптомы, следуйте правилам в вашей стране, прежде чем обращаться за медицинской помощью. Позвоните в местный орган здравоохранения или посетите сайт тестирования.
- Если ваш результат теста отрицательный, вы все еще можете подвергаться риску для COVID-19. Важно соблюдать максимальную безопасность.

Source: Testing, testing, 123: Unpacking the confusion around SA's Covid-19 testing. Taken from https://www.dailymaverick.co.za/article/2020-03-19-testing-testing-123-unpacking-the-confusion-around-sas-covid-19-testing. Accessed on March 22, 2019.

Что происходит, когда вы проходите тестирование?

- Тестирование должно проводиться в пустой, хорошо проветриваемой комнате или на открытом воздухе, чтобы снизить риск для людей, проходящих тестирование, и для работников здравоохранения.
- Обученный медицинский работник будет использовать мазок для взятия пробы из задней части носа и горла. Образец затем отправляется в лабораторию для тестирования. Тест может быть неудобным, но это не больно.
- Время, необходимое для получения результатов, варьируется в зависимости от контекста (частный / государственный, месторасположение, страна, нагрузка на сектор здравоохранения и т.д.)





@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

Лечение

Как лечат COVID-19?

- Для COVID-19 пока не существует специального противовирусного лечения, хотя много препаратов изучается.

- В настоящее время проводится лечение **симптомов**, а не самого вируса (например, обезболивающие, кислород для людей с одышкой, лечение от лихорадки).

- Антибиотики не лечат вирусные инфекции. Тем не менее, антибиотики могут потребоваться, если развивается вторичная бактериальная инфекция.

Goodman, J. (2020, March 21). *Coronavirus and chloroquine: Has its use been approved in US?* BBC. https://www.bbc.com/news/51980731

Fink, S. (2020, March 16). *White House Takes New Line After Dire Report on Death Toll*. New York Times. https://www.nytimes.com/2020/03/16/us/coronavirus-fatality-rate-white-house.html

Как лечат COVID-19?

- Нет НИКАКИХ одобренных лекарств для лечения или профилактики COVID-19.
- Стоит ли принимать ибупрофен, если у вас есть COVID-19?
  - Об этом много спекуляций и очень мало данных.
  - Пока мы не узнаем больше, если у вас есть головная боль или лихорадка и вы думаете, что вы подвержены риску COVID-19, используйте парацетамол / ацетаминофен, а не противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен или кортизон.
- Противомалярийный препарат хлорохин не является одобренным препаратом для лечения COVID-19. Однако сейчас проводятся исследования, чтобы увидеть, работает ли он.
- Разработка вакцины может занять до 18 месяцев. Вот почему профилактика так важна!

Выводы и ресурсы для дальнейшего изучения

Ключевые выводы

- Регулярно мойте руки с мылом и чистой водой в течение 20 секунд. При отсутствии мыла и воды следует использовать 70% спиртовые гелевые дезинфицирующие средства.

- К местам, где можно подумать о дезинфекции, относятся ваш:
  - Автомобиль - руль, ключи, дверные ручки, коробка передач, ручные тормоза *и т.д.*
  - Дом - пульты, дверные ручки, выключатели, часто используемые поверхности, мобильные телефоны, ручки для смесителей, двери холодильников и т.д.
  - Офис - клавиатура, телефоны, экранные кнопки, все телефоны, дверные ручки, ручки чайника, выключатели света и т.д.
- Если вы больны, держитесь подальше от других людей; и если вы здоровы, избегайте больных людей.

Ключевые выводы

- Составьте план для клинической помощи при изоляции/ карантине.
  - Спланируйте, ГДЕ в вашем доме будет карантин и КАК он будет работать с вашими сожителями. Объясните детям, как это будет работать при необходимости. Сделайте пробный прогон того, что вы можете и не можете сделать.
  - Варианты телемедицины (К кому вы можете обратиться за медицинской помощью? Горячие линии, врачи, медсестры и т.д.)
  - Пополнение счетов для звонков и интернета (при необходимости)
  - Найдите онлайн-порталы и горячие линии ваших местных врачей
  - Не ждите, заболевания, чтобы сделать план!
- Поддерживайте социальную сеть, но удаленно. Хотя вы можете быть физически удалены, оставайтесь на связи с вашей сетью.
  - Социальные контакты помогают нам быть в курсе событий и помогают нам оставаться психически здоровыми.

Ключевые выводы

- Постарайтесь хранить как минимум месячный запас хронических лекарств у себя дома. Где это возможно, получите максимум, который позволяет ваш рецепт / врач. На национальном уровне мы выступаем за выдачи лекарств от ВИЧ на много месяцев - до 6 месяцев.

- Не ходите в клинику, если у вас нет симптомов.

- Курение вредит вашим легким. Попробуйте сократить или бросить курить.

- Важно практиковать физическое дистанцирование перед пиком эпидемии до - и после того, как это будет предписано правительством.

По возможности, оказывайте поддержку людям в следующих ситуациях:

- Люди, которые могут быть в ситуациях домашнего насилия
- Заключенные люди
- Люди, которые живут в приютах
- Лица, которые живут в домах с пожилыми людьми или людьми с сопутствующими заболеваниями, делающими их более подверженными риску
- Лица, у которых нет доступа к жилью или воде
- Люди, которые живут одни

По возможности, оказывайте поддержку людям в следующих ситуациях:

- Лица, которые могут быть не в состоянии работать удаленно и потеряли свои доходы из-за влияния государственных ограничений

- Лица, сталкивающиеся со стигмой в связи с коронавирусной болезнью, включая людей азиатского происхождения или тех, кто недавно путешествовал

- Лица, страдающие от нехватки лекарств (хронические лекарства, АРВ-препараты и т.д)

- Лица, зависящие от услуг по снижению вреда, таких как центры приема, на которые могут повлиять правительственные запреты на публичные собрания, комендантский час и т. д.

Источники (на английском языке)

- **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) вопросы и ответы по COVID-19, ВИЧ и антиретровирусным препаратам**
  - https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals
  - https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_4
- **Совет для широкой публики по Коронавирусной болезни (COVID-19): развенчание мифов**
  - https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters
- **Как коронавирус захватывает ваши клетки**
  - https://www.nytimes.com/interactive/2020/03/11/science/how-coronavirus-hijacks-your-cells.html?action=click&module=RelatedLinks&pgtype=Article
- **Часто задаваемые вопросы – CDC (США)**
  - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584386215012
- **Разъяснение о коронавирусе и что вам следует знать**
  - https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY
- **Надлежащие техники мытья рук**
  - https://www.youtube.com/watch?v=cbX0xwKORjk

ITPC

INTERNATIONAL TREATMENT PREPAREDNESS COALITION

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

Пандемия COVID-19 разрастается.
Информация представлена состоянием на 23 марта 2020 г.
ITPC обновит контент, чтобы не отставать от последних рекомендаций.

Для получения наших последних инструментов и ресурсов, пожалуйста, посетите

http://itpcglobal.org/resources