



# РУКОВОДСТВО ПО COVID-19

Октябрь 2020

## Об этом руководстве

Это руководство предназначено для SARS-CoV-2, нового вируса, вызывающего болезнь под названием COVID-19.

Он был обнаружен в начале этого года.

Мы постоянно узнаем что-то новое о нем, информация о нем часто меняется, поэтому важно регулярно проверять надежные источники.

## **В этом руководстве**

### **Мы рассмотрим то, что уже известно:**

- Пандемия
- Пути передачи
- Профилактика
- Как COVID-19 влияет на людей
- Уход
- Лечение
- Вакцины

# Пандемия

По состоянию на пятницу 2 октября, 2020:

**34,438,827** были инфицированы  
**1,025,083** потеряли свои жизни

SOURCE: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

# Пути передачи

## Пути передачи

Коронавирус передается по воздуху .

Он распространяется, когда человек кашляет, чихает, поет, разговаривает или выдыхает. Он выделяют зараженные вирусом капли и аэрозоли (гораздо более мелкие частицы, которые остаются в воздухе намного дольше, чем более тяжелые капли).

Люди заражаются при вдыхании этих капель и аэрозолей или попадании в нос, глаза или рот.

Солнце и ветер - ваши друзья: солнце может инактивировать вирус, а ветер унесет его.

## Пути передачи

Вполне возможно, но маловероятно, что люди могут заразиться, если коснутся поверхности с каплями / аэрозолями, а затем коснутся глаз, носа или рта, что позволит им попасть в организм.

По-прежнему важно мыть руки не менее 20 секунд водой с мылом или дезинфицирующим средством с 70% -ным спиртом - и не прикасаться к лицу (если только вы не вымыли руки).

# Профилактика



# Профилактика

Носите маску, которая закрывает рот и нос, особенно в помещении.

Природа - ваш друг. Избегайте переполненных, плохо вентилируемых помещений.

«Социальное дистанцирование» - держитесь на расстоянии 2 метра (6 футов) от других людей.

Держитесь подальше от больных людей.

Пройдите тестирование и изолируйтесь, если вы обнаружите, что контактировали с кем-то, кто болен COVID-19, или если вы чувствуете себя плохо.

Тщательно и часто мойте руки и не касайтесь лица, если только что не вымыли руки.

# Как COVID-19 влияет на людей

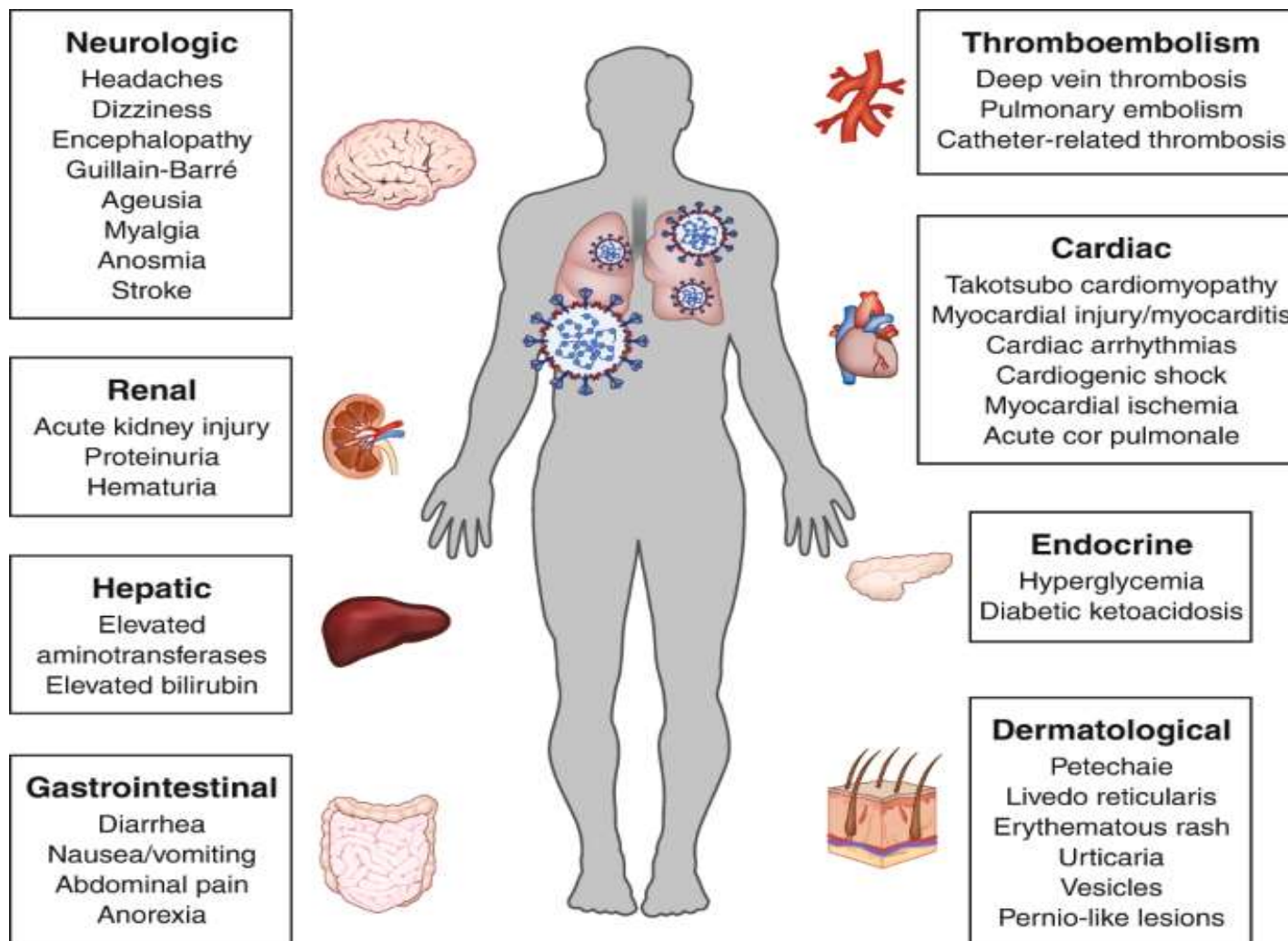
## Как COVID-19 влияет на людей

Некоторые люди (~ 45%) заражаются COVID-19, но не имеют никаких симптомов. Это означает, что мы должны предполагать, что кто угодно может быть больным.

Большинство людей почувствуют себя больными в течение 4-5 дней, но у некоторых симптомы могут проявиться через 2 недели.

Наиболее частые симптомы: лихорадка, озноб, сухой кашель, одышка или затрудненное дыхание, потеря аппетита, тошнота или рвота, диарея, усталость, боли в мышцах и теле, головные боли, потеря обоняния и вкуса, боль в горле, заложенный нос или насморк, конъюнктивит, кожная сыпь и изменение цвета пальцев рук и ног.

# Как COVID-19 влияет на людей



# Как COVID-19 влияет на людей

## “COVID пальцы”



## Как COVID-19 влияет на людей

Сам вирус может вызвать у людей серьезные заболевания.

COVID-19 может оказывать влияние на желудочно-кишечный тракт, сердечную, почечную, неврологическую и сосудистую системы. Он может повредить сердце, легкие, почки, печень и вызвать инсульт.

Иммунный ответ на вирус также может привести к тяжелым заболеваниям людей. COVID-19 может вызвать «цитокиновый шторм», когда иммунная система атакует ткани и клетки.

# Как COVID-19 влияет на людей

## Затяжной COVID

Некоторые люди имеют ряд симптомов, которые сохраняются в течение месяцев, включая одышку, стеснение в груди, легкую или сильную усталость, озноб или пот, боли в теле, сухой кашель, жар (98,8–100 °), умеренная головная боль, туман в мозгу / проблемы с концентрацией внимания и желудочно-кишечные симптомы. Это происходит с людьми всех возрастов, в том числе с теми, кто молод и здоров.

Исследование, проведенное в США, показало, что 35% не возвращались к здоровью в течение нескольких недель.

# Как COVID-19 влияет на людей

## Повторное заражение COVID

Защищает ли иммунная система людей, переболевших COVID-19?

Можно ли повторно заразиться SARS-CoV-2?



# Уход

# Уход

Люди с COVID-19 в легкой форме обычно выздоравливают дома; рекомендуется отдых, жидкости и жаропонижающие средства.

Людям пожилого возраста и / или имеющим ранее существовавшее заболевание следует проконсультироваться с лечащим врачом и находиться под наблюдением семьи, друзей или медицинских работников.

## Уход

Людам с COVID-19 от умеренной до тяжелой степени, особенно с уже существующими заболеваниями, может потребоваться госпитализация, где им могут дать кислород и другие лекарства, чтобы они чувствовали себя более комфортно.

# Лечение

## Лечение

Тысячи клинических испытаний посвящены лечению COVID-19. Пока что два оказались эффективными.

- **Ремдесивир** - это противовирусный препарат, вводимый в виде инфузий. Это не улучшает выживаемость, но помогает людям с COVID-19 выписываться из больницы на 4 дня быстрее. Доступ остается очень ограниченным, а цены высокими.
- **Дексаметазон**, стероид, доступен как дженерик. Он улучшает выживаемость у очень больных людей - на аппарате искусственной вентиляции легких или кислороде - но не помогает людям с более легкой формой COVID-19.

# Вакцины

# Вакцины

Десятки вакцин находятся в стадии разработки, в которых используются различные подходы по распознаванию и борьбе иммунной системы с SARS-CoV-2.

Хорошая новость заключается в том, что большинство из них, похоже, вызывают иммунный ответ против вируса, но нам нужно узнать, защитят ли эти ответы людей от заражения или, по крайней мере, от заражения COVID-19, что требует некоторого времени.



# JOIN THE FIGHT



Stay connected:  [itpcglobal.org](https://itpcglobal.org)

 ITPC Global

 @ITPCglobal