



ВСЕ О COVID-19:

ИНФОРМАЦИЯ, СОВЕТЫ,
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ



Оглавление

Что такое COVID-19 и почему важно знать о нем?	2
Как защитить себя от коронавируса?	4
Профилактика COVID-19 на рабочем месте	15
Использование медикаментозной профилактики	16
Профилактические меры для отдельных групп населения	17
Что делать, если заразился коронавирусом?	21
Основные признаки COVID-19 и первые мероприятия	21
Что делать, если дома есть больной COVID-19	25
Как выявить заражение COVID-19?	28
Можно ли защититься от COVID-19 с помощью вакцинации?	32
Вопрос-ответ	33
Источники информации о COVID-19	37
Список использованных источников и литературы	40

Что такое COVID-19 и почему важно знать о нем?

COVID-19 — заболевание, вызываемое новым коронавирусом, который называется SARS-CoV-2

Мир впервые узнал об этом новом вирусе **31 декабря 2019 г.**, когда Всемирная организация здравоохранения получила сообщение о группе случаев заболевания «вирусной пневмонией» в городе Ухане, Китайская Народная Республика.



В дальнейшем заболевание распространялось такими стремительными темпами, что **11 марта 2020 г.** ВОЗ объявила о начале пандемии COVID-19 (пандемия – это необычайно сильная эпидемия, распространившаяся на территории стран, континентов).

В связи с этим ВОЗ расценивает ситуацию в области международного общественного здравоохранения как **чрезвычайную**, а риски на глобальном уровне – как **очень высокие**.

Ситуация быстро развивается, ежедневно количество заболевших и погибших увеличивается.¹⁵ За 4 недели октября-ноября 2020 г. было зарегистрировано больше случаев заболевания COVID-19, чем за первые шесть месяцев пандемии.³

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

Это давно известная и изученная группа вирусов, однако эти вирусы быстро мутируют, изменяя некоторые свойства.

Так, новый коронавирус (**nCoV**) – это новый штамм коронавируса, который ранее не выявлялся у людей. В последующем заболевание, вызываемое этим новым вирусом, получило название "**COVID-19**" (**аббревиатура от англ. CO**rona **V**irus **D**isease **2019**).

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают как привычные ОРВИ в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики.

Однако бывают и тяжёлые формы – например, при заражении вирусом COVID-19.

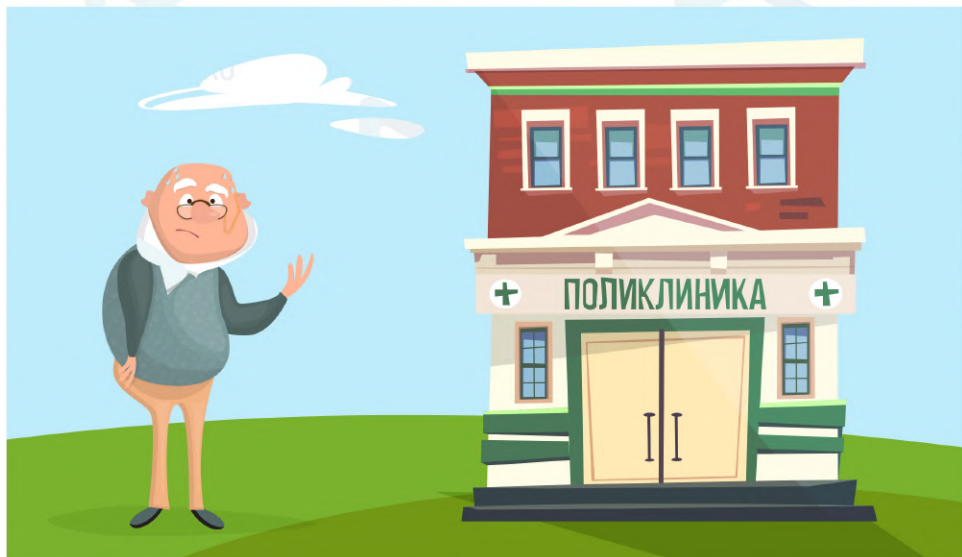


У 10-20% пациентов, заразившихся новым коронавирусом, **отмечаются такие тяжёлые проявления заболевания** как дыхательная недостаточность (до органов доходит меньше кислорода, чем нужно), а также нарушение работы всех внутренних органов.

Особенно тяжело протекает заболевание у пациентов пожилого и старческого возраста, с повышенной массой тела и хроническими заболеваниями.



Между тем, предотвратить заболевание можно с помощью простых и доступных мер, о которых мы расскажем далее. Их соблюдение поможет уменьшить риск заражения, а также снизить темпы распространения заболевания. **Помните – любое заболевание легче предупредить, чем лечить.**



Как защитить себя от коронавируса?

Профилактические меры для всех

Чтобы снизить риск заражения коронавирусом необходимо прежде всего соблюдать **4 основных правила:**¹²

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.¹

1. Как правильно мыть руки?

Быстрое очищение и ополаскивание рук не поможет удалить все следы вируса. Ниже приведен пошаговый процесс эффективного мытья рук.

- **Шаг 1:** Намочите руки проточной водой
- **Шаг 2:** Нанесите достаточно мыла, чтобы покрыть всю поверхность руки
- **Шаг 3:** Протрите все поверхности рук - включая тыльную сторону рук, между пальцами и под ногтями - не менее 20 секунд.
- **Шаг 4:** Тщательно промойте руки проточной водой
- **Шаг 5:** Протрите руки чистой тканью или одноразовым полотенцем

2. Как долго я должен мыть руки?

Вы должны мыть руки не менее **20-30 секунд**.

3. Когда мыть руки?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера



ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехники
- Поездки в общественном транспорте

Техника мытья рук наглядно показана ниже.



1
Снимите украшения, закатайте рукава



2
Смочите руки в теплой воде



3
Намыльте руки



4
Промойте с тыльной стороны



5
Промойте места между пальцами



6
Отдельно промойте большие пальцы



7
Промойте складки и кожу под ногтями



8
Растирайте центр ладоней



9
Обильно ополосните



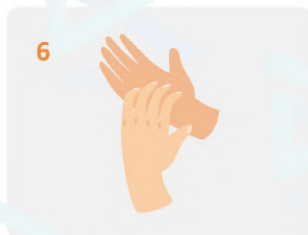
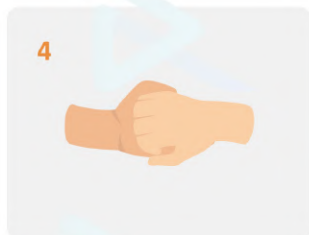
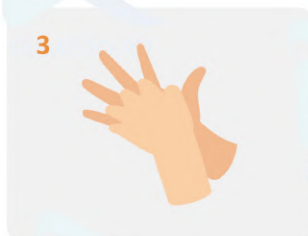
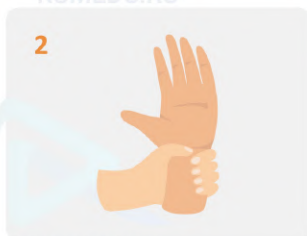
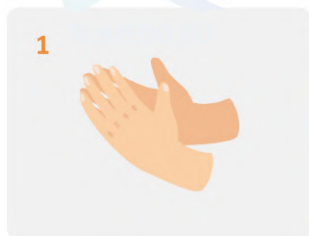
10
Просушите

Кроме того, можно использовать спиртосодержащие растворы для рук (эффективный раствор на спиртовой основе должен содержать **от 60 до 80% спирта**).

В момент выбора антисептика следует обратить внимание на спектр его действия (если он активен только против бактерий, то в период широкого распространения коронавируса он может не помочь), содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того, чтобы понимать, сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать.

В большинстве случаев дезинфицирующее средство следует втирать в руки **не менее 20 секунд**, чтобы обеспечить полное покрытие.

Последовательность обработки рук антисептиком:

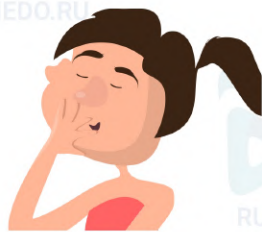


ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее **1,5 метра друг от друга**.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.



При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.



ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон (не менее 8 часов в сутки), потребление пищевых продуктов богатых белками (мясо, птица, яйца, молочные продукты), витаминами и минеральными веществами (фрукты и овощи).

Рекомендуется пить воду вместо сахаросодержащих напитков, ограничить или исключить потребление алкогольных напитков; ограничить потребление соли, сахара и жира. Следует отдавать предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

Понятие здорового образа жизни подразумевает и **достаточную физическую активность**. Однако возникает закономерный вопрос – как ее поддерживать в условиях самоизоляции или карантина? Вот несколько доступных и полезных рекомендаций:

• **Делайте короткие активные перерывы в течение дня**

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.



• **Используйте онлайн-ресурсы**

Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube.



• Ходите

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Во время разговора по телефону стойте или ходите по дому, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.



• Проводите время в стоячем положении

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа.

Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления.

Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.



• Расслабление

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие.¹⁰



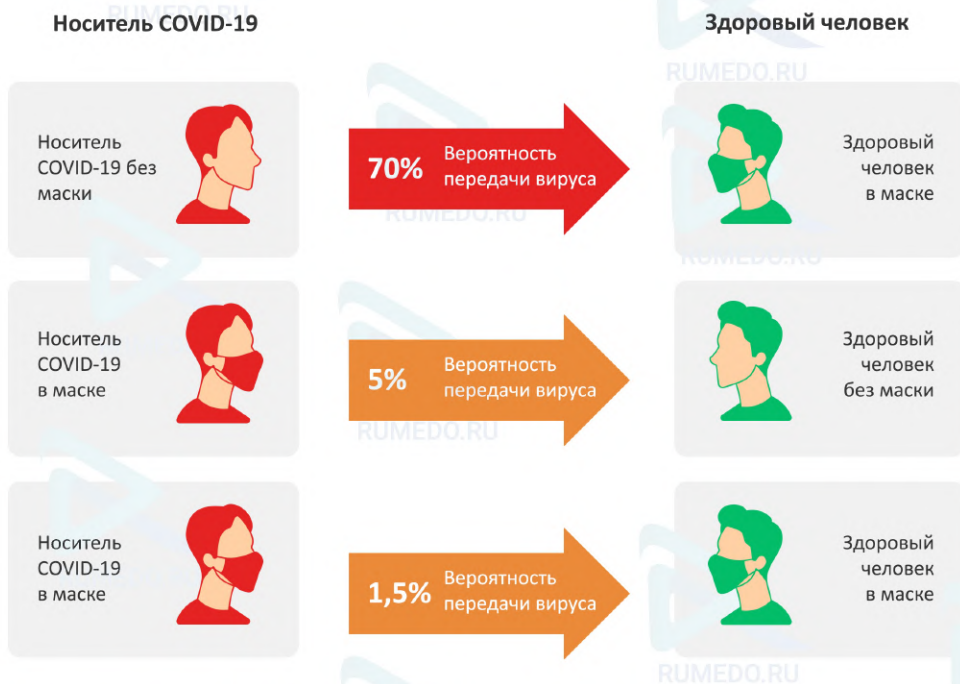
Пройдя по этой ссылке, вы найдете примеры упражнений, рекомендованных Всемирной организацией здравоохранения для занятий в домашних условиях:

<https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Эффективность применения маски как средства защиты от коронавируса:



Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

ВАЖНО!

Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.



При уходе за больным после окончания контакта с заболевшим маску следует **немедленно снять**. После снятия маски необходимо **незамедлительно и тщательно вымыть руки**.

О том, как правильно надевать и носить маску, можно посмотреть в специальном видео, выпущенном Роспотребнадзором РФ, пройдя по этой ссылке:

https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15598



2-3

ВАЖНО!

Через два-три часа постоянного использования маску надо менять.



Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.



Многоразовые тканевые маски повторно использовать можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:

1. Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульта, выключатели и дверные ручки). Для борьбы с вирусами лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Как долго может жить коронавирус на разных поверхностях:



Хлорка
Больше 5 минут.



75% спирт
Больше 5 минут.



Человеческая рука
Больше 5 минут.



Жидкость
15 минут.



Брызги соплей
30 минут.



Бумага
До 3 часов.



Воздух
10-15°C - 4 часа.
25°C - 2-30 минут.



Металл
Более 8 часов.



Брызги слюны
24 часа.



Нержавеющая сталь
24 часа.



Дерево и одежда
48 часов.



Стекло
До 4 дней (96 часов)



Пластик
До недели.

**Самой опасной поверхностью оказался пластик!
На нем коронавирус держится до недели.**

Как же правильно обработать основные поверхности дома?

Рекомендуется проводить эту процедуру следующим образом:

- 

• **Дверные ручки:** вымойте с мылом или обработайте антисептиком на основе спирта (содержание спирта должно быть не менее 70%) или хлорсодержащим раствором. Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь когда приходите домой, до того, как вы вымыли руки с мылом. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.
- 

• **Выключатели:** протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, часто протирать выключатели нет необходимости. Если в доме есть больной человек, протирать нужно после каждого использования.
- 

• **Ручки шкафов:** вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- 

• **Спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом:** вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- 

• **Письменный стол:** вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- 

• **Журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек):** вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- 

• **Кухонные столешницы:** вымойте с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования и приема пищи.
- 

• **Бытовая техника:** протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта во время уборки дома.
- 

• **Смесители:** вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.



• **Раковины:** вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.



• **Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и пр.):** дополнительно обработайте салфетками с антисептиком на основе спирта, если в доме есть больной человек.



• **Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде):** вымойте туалет в последнюю очередь, используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.⁹

Очень важно не забыть об обработке **мобильного телефона**, поскольку он многократно используется в течение дня, всякий раз подносится к лицу, иногда передается из рук в руки, кладется на различные поверхности.

Основные правила использования мобильных телефонов в период широкого распространения коронавирусной инфекции сводятся к следующему:



- **строго соблюдать гигиену рук** – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Рекомендуется иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.) и использовать их при отсутствии возможности вымыть руки.
- **регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами**, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше обходиться без него).
- **для обработки телефона лучше использовать салфетки и гели на основе спирта.**
- **телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д.** И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

2. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

3. Часто проветривайте помещения, регулярно делайте влажную уборку.

4. Приветствуйте друг друга, не касаясь. Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.⁴
5. При посещении продуктового магазина ручку корзинки или торговой тележки следует протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.
6. Обрабатывайте продукты, которые приносите из магазина. Овощи и фрукты нужно помыть, а товары в упаковках промыть водой с мылом, либо обработать антибактериальными салфетками.
7. В условиях карантина рекомендуется заказывать продукты и/или готовую еду на дом. При этом можно выбрать бесконтактный или контактный способ оплаты заказа и доставки.
8. Следует вымыть руки до того, как вы откроете упаковку с продуктами или едой, поскольку вы держали в руках деньги, прикасались к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карточку курьеру.⁸
9. Общайтесь с родственниками, друзьями и близкими по телефону или с помощью других средств связи.
10. При необходимости передвигаться по городу используйте личный автомобиль или такси.



Профилактика COVID-19 на рабочем месте

В соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения и Роспотребнадзора нашей страны работодатель должен обеспечить ряд мер по защите сотрудников от коронавирусной инфекции

Профилактика COVID-19 в организациях



Разработать график выхода персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа



Не допускать к работе персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



Дезинфекция воздуха рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные, регулярное проветривание помещений



Регулярная обработка поверхностей антисептиком



Соблюдение мер гигиены частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком



Отказаться от зарубежных командировок исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны

Что же могут сделать сами сотрудники, чтобы избежать заражения COVID-19 на своем рабочем месте? Перечислим основные мероприятия:

- при входе в организацию (предприятие) обработать руки кожными антисептиками
- регулярно мыть руки с мылом или обрабатывать кожными антисептиками в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета
- регулярно (каждые 2 часа) проветривать рабочие помещения
- соблюдать социальную дистанцию (1,5 м)
- ограничить (либо полностью отказаться) от проведения корпоративных мероприятий на период эпиднеблагополучия
- не принимать пищу на рабочих местах, а только в специальной комнате приема пищи.

Использование медикаментозной профилактики

Рекомендованная медикаментозная профилактика COVID-19 для здоровых лиц включает использование рекомбинантного интерферона альфа – в виде капель или спрея в нос (у беременных с этой целью используется рекомбинантный интерферон альфа 2b).⁶ Однако, не следует начинать медикаментозную профилактику самостоятельно – для этого следует обратиться к своему врачу, который уточнит наличие противопоказаний, а также рассчитает необходимую дозу и продемонстрирует технику введения препарата в носовые ходы.



Если же Вы были в контакте с больным, у которого выявлена коронавирусная инфекция, или находитесь в очаге заражения, то врач назначит медикаментозную профилактику с помощью гидроксихлорохина или мефлохина. Самостоятельно принимать эти препараты не рекомендуется в связи с возможным развитием нежелательных реакций на них.

Для остальных медикаментозных средств профилактики COVID-19 (гомеопатические средства, витамин Д, высокие дозы витамина С и др.) **эффективность на сегодняшний день не доказана.**

Подчеркнем, что не являются эффективным средством профилактики коронавирусной инфекции и антибиотики, поскольку они не действуют против вирусов.

Неэффективна в качестве профилактической меры и обработка всего тела спиртом или хлорной известью. Эта процедура не уничтожит вирусы, которые уже проникли в организм, в то время как распыление таких веществ может нанести вред одежде и слизистым оболочкам (т.е. глазам, ротовой полости)¹³.

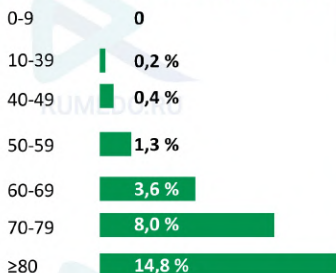


Профилактические меры для отдельных групп населения

Как упоминалось выше, группу риска по тяжелому течению и неблагоприятному исходу коронавирусной инфекции составляют **ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ**

Уровень смертности от коронавирусной инфекции в зависимости от возраста

Возраст Уровень смертности (%)



Источник: Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний

По этой причине для них рекомендованы дополнительные меры по профилактике COVID-19:

1. Свести к минимуму посещение общественных мест – магазинов, банков, МФЦ и др.
В приобретении продуктов и необходимых товаров, оплате коммунальных услуг и др. пожилым людям могут помочь родственники, соседи, либо сотрудники социальной службы.

2. Если у Вас есть пожилые родственники, живущие отдельно, поддерживайте с ними постоянный контакт по телефону, либо посредством социальных сетей, мессенджеров.



3. Если пожилой человек отмечает ухудшение самочувствия, не рекомендуется идти на прием к врачу в поликлинику или медицинский центр. **Следует вызвать врача на дом.**

4. Если у пожилого человека появились признаки простуды, следует **немедленно** вызвать врача.



Особую группу в отношении заболевания COVID-19 составляют **ДЕТИ**. Основные меры профилактики коронавирусной инфекции у детей:



Дети болеют коронавирусом

- Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике заболевших среди них меньше.
- Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.
- Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.



Как правильно гулять, когда риски сохраняются



- Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности носить маску и перчатки
- При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами



Можно ли брать детей с собой в магазин

- Детей лучше оставить дома в крайнем случае под присмотром на детской площадке



Как защитить детей после снятия самоизоляции



- По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может не соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах
- Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции

- Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции
- Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствие детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.



Нужно ли носить маску детям? С какого возраста?

- Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски



Многих родителей волнует вопрос о профилактических прививках в период пандемии коронавируса – можно и нужно ли их делать? В ноябре 2020 г. Союз педиатров России выпустил статью, в которой однозначно указывается, что **плановые прививки детям в этот период не останавливаются**.



Напротив, необходимо продолжать первичную вакцинацию младенцев в соответствии с календарем вакцинации для предотвращения угрозы вспышек и эпидемий, как например, кори, полиомиелита. Конечно, вакцинацию следует проводить в условиях строгого соблюдения мер предупреждения распространения коронавирусной инфекции.

К особой группе населения в отношении инфицирования COVID-19 можно отнести и **БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН**, поскольку в этом случае возникают опасения отрицательного влияния вируса не только на саму женщину, но и на плод.

Что касается первого аспекта, то на сегодняшний день известно, что в большинстве случаев коронавирусная инфекция во время беременности у здоровых женщин переносится также, как и у других здоровых людей.

Данных о том, что беременные женщины с COVID-19 подвергаются большему риску серьезных осложнений, чем другие здоровые люди, пока нет.



Какое же влияние окажет коронавирус на плод?

Поскольку это новый вирус, информации крайне мало. Данных, свидетельствующих о повышенной вероятности выкидыша при COVID-19 нет. Однако, имеются данные более высокого риска преждевременных родов у инфицированных беременных.

Передача коронавирусной инфекции во время беременности от матери плоду возможна. Но во всех зарегистрированных случаях в мире ребенок был здоров, т.е. у него не было симптомов заболевания, а инфекция выявлялась только с помощью лабораторных методов⁵.



Следует отметить, что Всемирная организация здравоохранения не поддерживает мнения о необходимости родоразрешения путем кесарева сечения и запрете грудного вскармливания у беременных, инфицированных COVID-19. **Способ родоразрешения является вопросом индивидуального выбора**, основанного на предпочтениях женщины и акушерско-гинекологических показаниях, а грудное вскармливание допускается по желанию женщины (с соблюдением мер предосторожности)¹⁴.

Что касается мер профилактики коронавирусной инфекции у беременных женщин, то рекомендуется следовать общепринятым мерам. При этом следует подчеркнуть, что, несмотря на рекомендацию о сокращении частоты посещения общественных мест, **отказываться от плановых консультаций врача во время беременности не стоит**. Наоборот, это необходимо для контроля состояния плода.



Что делать, если заразился коронавирусом?

Основные признаки COVID-19 и первые мероприятия

К наиболее **распространенным симптомам COVID-19** относятся:



Лихорадка



Сухой кашель



Утомляемость

К другим, **менее распространенным симптомам**, которые встречаются у ряда пациентов, относятся:

- утрата обоняния или вкусовых ощущений;
- заложенность носа;
- конъюнктивит (или покраснение глаз);
- боль в горле;
- головная боль;
- боль в мышцах или суставах;
- различные виды высыпаний на коже;
- тошнота или рвота;
- диарея;
- озноб или головокружение.

Однако эти признаки появляются не одновременно.

Симптомы коронавирусной инфекции по дням



Конечно, следует иметь в виду, что **далеко не у всех заболевших появляются такие тяжелые симптомы** как усиление проблем с дыханием, признаки острого респираторного дистресс-синдрома и, соответственно, необходимость пребывания в отделении реанимации.

Как правило, симптомы носят слабо выраженный характер. У некоторых людей инфекция проявляется стертыми симптомами или не сопровождается ими вовсе. По статистике, доля случаев тяжелого течения заболевания не превышает 20%.

Риску тяжелого течения заболевания подвержены преимущественно лица в возрасте 60 лет и старше, а также люди с сопутствующими расстройствами здоровья:

повышенное артериальное давление
заболевания сердца и легких
диабет
ожирение
онкологические заболевания.



Как различить признаки COVID-19 и других ОРЗ

Симптомы COVID-19 очень похожи на проявления других острых респираторных вирусных инфекций (например, гриппа).

Симптомы	COVID-19	Простуда	Грипп
Повышенная температура	✓ Часто	✗ Редко	✓ Часто
Усталость	✓ Часто	✗ Иногда	✓ Часто
Кашель	✓ Часто (сухой)	✗ Редко	✓ Часто (сухой)
Чихание	✗ Не характерно	✓ Часто	✗ Иногда
Боль в суставах	✗ Иногда	✓ Часто	✓ Часто
Насморк	✗ Редко	✓ Часто	✗ Иногда
Боль в горле	✗ Иногда	✓ Часто	✗ Иногда
Понос	✗ Редко	✗ Нет	✗ Иногда
Головная боль	✗ Иногда	✗ Редко	✓ Часто
Одышка	✗ Иногда	✗ Нет	✗ Нет

Если вы обнаружили у себя какие-либо симптомы COVID-19, немедленно обратитесь за медицинской помощью

Что же делать, если у Вас появились признаки, очень похожие на COVID-19?

Прежде всего, **не поддаваться панике** и следовать алгоритму:

Если Вы вернулись с территории, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции в течение последних 14 дней или имели контакт с такими лицами передать сведения о месте, дате пребывания, контактной информации на “горячую линию”!

Если Вы не находились на территории, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции

Есть симптомы ОРВИ

- 1 Вы обязаны оставаться дома!
- 2 Вызвать врача на дом, сообщив о симптомах и о том, что находились в эпидемиологически неблагополучной стране
- 3 Изоляция на дому продлится не менее 14 дней, работающим выдается листок нетрудоспособности
- 4 В зависимости от тяжести заболевания врач назначит лечение

Нет симптомов ОРВИ

- Вы обязаны оставаться дома!
- Вызвать врача на дом, сообщив о том, что находились в эпидемиологически неблагополучной стране
- Изоляция на дому продлится не менее 14 дней, работающим выдается листок нетрудоспособности
- В случае появления ОРВИ **немедленно** вызвать врача на дом из поликлиники

Есть симптомы ОРВИ

- Вызвать врача на дом из поликлиники!
- В зависимости от тяжести заболевания врач назначит лечение
- Если у Вас появились симптомы ОРВИ, а среди Ваших близких есть люди, которые выезжали из страны, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции, обязательно скажите об этом врачу



Срочно вызывайте скорую медицинскую помощь (112 или 103), если у Вас: выраженное затруднение дыхания; появились осложнения имеющихся хронических заболеваний; температура тела более 38°C



Лицам старше 60 лет и лицам в возрасте от 25 до 60 лет, имеющим хронические заболевания, при необходимости посещения поликлиники, при появлении симптомов ОРВИ или других заболеваний - **ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ**

До прихода врача не выходите из дома, ограничьте контакты, пейте как можно больше жидкости и примите меры по предотвращению заражения членов семьи (как это сделать – будет описано ниже).



Кроме того, нужно составить список всех лиц, с которыми были контакты за последние 2 недели с максимально подробной информацией – имена, фамилии, номера телефонов, адреса проживания, места работы и т. д. Его следует дополнить и указанием всех мест, которые были посещены – в том числе кафе, магазины и прочие заведения.

Представители медицинской службы возьмут материалы для проведения тестов на коронавирус. Обычно это мазок со слизистой носоглотки. До получения результата вводятся карантинные меры – ограничение перемещения и контактов, а также дополнительный мониторинг состояния.



После посещения врача строго следуйте его предписаниям и соблюдайте постельный режим.

Что значит соблюдать домашний карантин?



- не выходить из дома, даже для того, чтобы купить продукты, лекарства, выгулять собаку и т.д.;

- находиться в отдельной комнате (по возможности);

- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельём и полотенцами;



- приобретать продукты и необходимые товары онлайн или с помощью родственников, знакомых, волонтеров без личного контакта;

- минимизировать контакты с членами семьи;

- использовать маску и дезинфицирующие средства (спиртовые салфетки, антисептики)¹¹.

Если Вы нуждаетесь в совете, помощи по доставке продуктов на время карантина, Вы можете позвонить на горячую линию по коронавирусу, открытую во всех субъектах России.

Найти телефон горячей линии в Вашем регионе можно по этой ссылке:

<https://xn--80aesfpebagmfbcl0a.xn--p1ai/info/hotline/>.

Кроме того, можно обратиться по телефону горячей линии: **8-800-2000-112**.

Что делать, если дома есть больной COVID-19



World Health
Organization

Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендации для пациентов с коронавирусной инфекцией и членов их семей:²

Поместите пациента **в отдельную, хорошо проветриваемую комнату** (с открытыми окнами и открытой дверью).



Ограничьте передвижения пациента по дому и постарайтесь свести к минимуму его пребывание в одном помещении с другими людьми. Следите за тем, чтобы общие помещения (например, кухня, ванная комната) хорошо проветривались (например, держите окна открытыми).

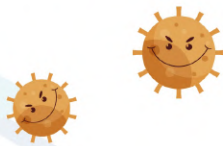
Члены семьи должны оставаться в другой комнате или, при отсутствии такой возможности, находиться на расстоянии **не менее 1 м** от заболевшего (например, спать на отдельной кровати).



Ограничьте количество лиц, ухаживающих за пациентом.

В идеале выберите одного человека с крепким здоровьем. Необходимо исключить визиты посетителей к больному до момента полного выздоровления.

Обработывайте руки (как было описано ранее), после любого контакта с пациентом или с окружающими его предметами. Кроме того, необходимо мыть или обрабатывать руки до и после туалета, и всякий раз, когда они выглядят грязными.



Для вытирания рук желательно использовать одноразовые бумажные полотенца.

Если их нет, следует использовать полотенца из ткани и заменять их, как только они становятся влажными.



Пациент должен носить медицинскую маску (по возможности все время). Если он не переносит наличия на лице медицинской маски, он должен строго соблюдать правила респираторной гигиены: прикрывать рот и нос при кашле или чихании одноразовой бумажной салфеткой. Использованные для прикрывания рта или носа материалы после применения следует выбрасывать.

Ухаживающий за больным должен носить медицинскую маску, плотно прилегающую к лицу, всякий раз, когда он находится в одной комнате с пациентом. Не следует прикасаться к маске или поправлять ее во время использования. Если маска промокла или загрязнилась, ее следует немедленно заменить новой сухой и чистой маской. Снимайте маску, взявшись за резинки сзади, не прикасаясь к передней части маски. Использованную маску следует выбросить, после чего необходимо обработать руки.



Избегайте прямого контакта с выделениями из ротовой полости или дыхательных путей, а также с калом больного. При осуществлении ухода за полостью рта или дыхательными путями больного и при обращении с его калом, мочой и другими отходами используйте одноразовые перчатки и маску. До и после снятия перчаток и маски тщательно обрабатывайте руки.

Не используйте маски или перчатки повторно (за исключением многоразовых тканевых масок – их следует обрабатывать после использования).

Для пациента следует специально выделить постельное белье и столовые приборы; каждый раз после использования их следует мыть водой с мылом или моющим средством.

Поверхности, к которым регулярно прикасается больной, такие как прикроватные тумбочки, спинки кровати и другие предметы мебели в его комнате, необходимо ежедневно мыть и дезинфицировать.

Для первичной обработки следует средством для мытья (как описано выше), а затем, после ополаскивания, бытовым дезинфицирующим средством, содержащим 0,5% гипохлорита натрия.

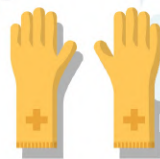


Не реже одного раза в день следует мыть и дезинфицировать поверхности ванны и туалета. Для первичной обработки следует воспользоваться бытовым мылом или моющим средством, а затем, после ополаскивания, бытовым дезинфицирующим средством, содержащим 0,5% гипохлорита натрия.



Одежду, постельные принадлежности, полотенца для душа и для рук и т.д., которыми пользуется больной, следует стирать вручную с обычным хозяйственным мылом или в стиральной машине с обычным стиральным гелем или порошком при температуре 60–90°C, а затем тщательно просушивать. Грязное белье больного следует складывать в мешок для стирки. Его не следует встряхивать, при этом необходимо избегать контакта кожи или одежды с бельем.

Очистку и обработку поверхностей, одежды или постельного белья, загрязненных жидкими выделениями больного, следует производить **только в одноразовых перчатках и с использованием защитной одежды** (например, клеенчатого фартука). При этом можно пользоваться хозяйственными или одноразовыми перчатками. После использования хозяйственные перчатки следует вымыть с мылом и обработать 0,5% раствором гипохлорита натрия. Использованные одноразовые перчатки следует сразу же выбрасывать. До и после снятия перчаток принимайте меры по обеспечению гигиены рук.



Перчатки, маски и другие отходные материалы, которые образовались при уходе за пациентом на дому, до их утилизации вместе с другими бытовыми отходами следует помещать в закрывающийся контейнер в комнате больного.

Следует также избегать прикосновения к предметам, которыми пользуется пациент (например, избегайте совместного пользования зубными щетками, столовыми приборами, посудой, чашками, полотенцами, мочалками или постельными принадлежностями).

Как выявить заражение COVID-19?

Заражение COVID-19 выявляется с помощью специальных анализов. Кто может и должен их сдавать – показано на рисунке 12.

Кто может пройти анализ на коронавирус

Люди с симптомами ОРВИ
(анализ проводится по решению врача)

Нет симптомов ОРВИ и:

- 3.1 Прибыли из эпидемиологически неблагоприятных стран
- 3.2 Имели контакт с заболевшими

Есть симптомы ОРВИ (температура, кашель, насморк) и:

- 2.1 Категории граждан старше 60 лет
- 2.2 Лица с хронической сопутствующей патологией (сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкологические заболевания, заболевания эндокринной системы)


- 1.1 **Есть симптомы ОРВИ** (температура, кашель, насморк) и
 - прибыли из эпидемиологически неблагоприятных стран
 - имели контакт с заболевшими
- 1.2 Пациенты с диагнозом внебольничная пневмония

Анализ может взять

только медицинский работник

 Группы **низкого** риска

 Группы **среднего** риска

 Группы **высокого** риска


 Группы **максимального** риска

Рис. 12. Основные группы лиц, которые могут сдать тест на коронавирус

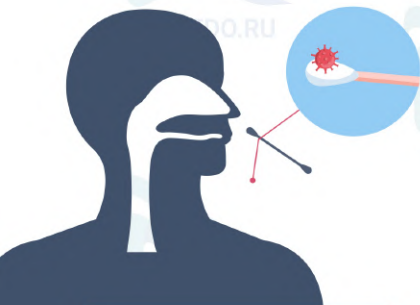
Обратите внимание еще раз – анализ может взять только медицинский работник!

В настоящее время используется 3 вида тестов для выявления COVID-19: молекулярно-биологический анализ (ПЦР), тест на антитела и тест на антигены. В чем их различия и о чем говорят результаты каждого из этих анализов показано на рисунке 12.

Типы анализа

Молекулярно-биологический анализ (ПЦР)

Молекулярно-биологический анализ выявляет генетический материал вируса



Ограничения

Отрицательный результат не гарантирует иммунитета в будущем.

Получение образцов

Мазок из носа или зева для сбора инфицированных клеток.

Выявление

В серии биохимических реакция происходит накопление генетического материала вируса. Если вы не заражены, то накапливаться нечему (вирус отсутствует)

Что показывает анализ

Заражены ли вы сейчас



Почему это полезно

Используется, чтобы выявить инфицированных (для обеспечения их изоляции и лечения) и отследить другие возможные случаи заражения

Анализ на антитела

Этот анализ определяет антитела: Y-образные молекулы, которые вырабатываются при иммунном ответе с целью вывести вирус из строя или “пометить” его для уничтожения

Получение образцов

Для анализа берут кровь (из вены), в которой находятся антитела, вырабатываемые иммунными клетками.

Что показывает анализ

Были ли вы заражены в прошлом

Выявление

Анализ показывает, связываются ли эти антитела с новым коронавирусом

Почему это полезно

Определяет людей, которые могут иметь иммунитет и антитела которых могут быть использованы для лечения пациентов с COVID-19

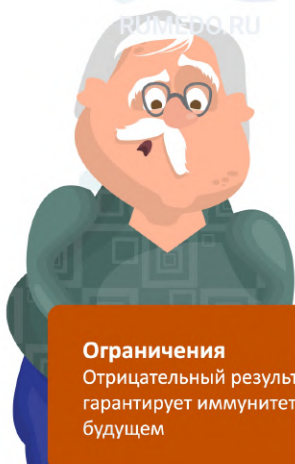


Ограничения

Неясно, обеспечивают ли антитела защиту, как долго длится иммунный ответ, или же какой уровень и вид антител необходим для защиты

Анализ на антигены

Это новейший из трех видов тестирования. Он используется для обнаружения антигенов: кусочков вируса, которые распознаются иммунной системой. Один вирус может содержать множество антигенов.



Ограничения

Отрицательный результат не гарантирует иммунитета в будущем

Получение образцов

Мазок из носа для сбора инфицированных клеток

Выявление

Вирус фрагментируется химически, а затем антитела, прикрепленные к плашке, выявляют эти фрагменты

Что показывает анализ

Заражены ли вы сейчас

Почему это件件件件

За 15 минут дает ту же информацию, что и молекулярно-биологический анализ, и может быть выполнен в кабинете врача



Результаты тестов бывают готовы в срок от 1 до 5 дней, в большинстве случаев – 1,5-2 дня.

Следует отметить, что для постановки диагноза проведение однократного теста недостаточно. Если человек не имеет симптомов ОРВИ, то ему исследования проводят 2 раза. При наличии симптомов ОРВИ исследования проводят не менее 3 раз.

Возникает закономерный вопрос – где можно сдать анализ на коронавирус?

Его можно сдать как в поликлинике по месту жительства (бесплатно, по предварительной записи), так и в частном медицинском учреждении (тест на коронавирус платный, его стоимость составляет около 2-3 тыс. руб.). С перечнем коммерческих лабораторий, допущенных к проведению исследований на COVID-19 лиц, не имеющих признаков инфекционного заболевания и не находящегося в прямом контакте с больным новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), можно ознакомиться на сайте Роспотребнадзора, перейдя по ссылке:

https://www.rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/perechen_lab.php



Если Ваш результат анализа оказался положительным, но никаких признаков заболевания нет, это означает, что Вы являетесь носителем вируса. Лаборатория, в которой был проведен тест, сообщает о положительном результате в Роспотребнадзор.

Его сотрудники выявляют круг лиц, с которыми Вы контактировали, проводят эпидрасследование, берут анализы у всех членов семьи и в случае необходимости выносят постановление на изоляцию контактных лиц. К этому распоряжению также прилагают предписания для медицинского наблюдения за Вами.



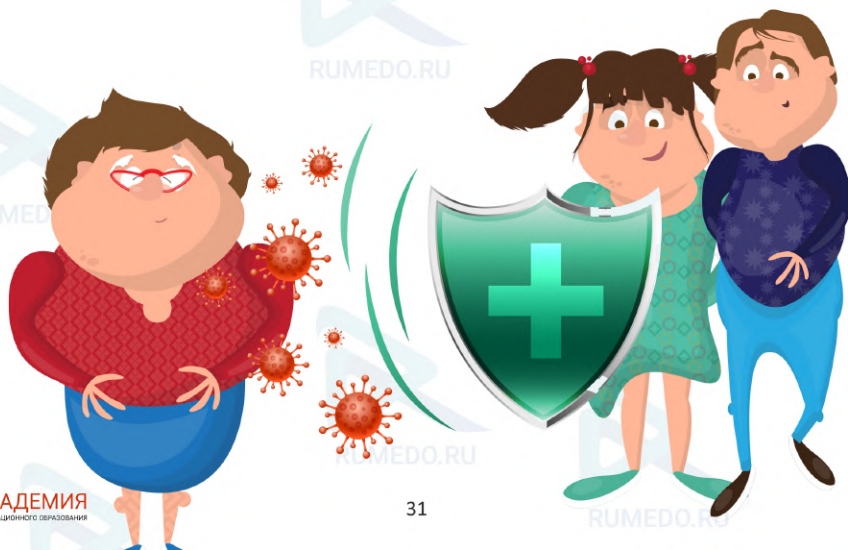
Если результаты повторного теста отрицательны, то в Вашей изоляции нет необходимости.



Если же результаты повторных тестов также положительны, необходима изоляция на 14 дней с измерением температуры 2 раза в день.

Срок именно в 14 дней определен в связи с тем, что за этот период могут появиться симптомы заболевания. Соответственно, в эти 14 дней можно заразить других людей.

Кроме того, следует принять меры по предотвращению инфицирования членов семьи (как это описано выше).

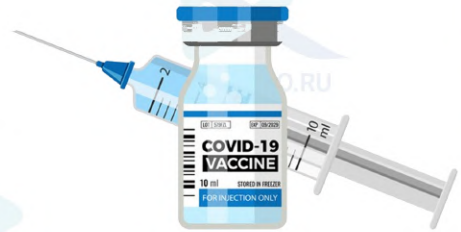


Можно ли защититься от COVID-19 с помощью вакцинации?

На сегодняшний день вакцина от коронавируса не разработана. Всемирная организация здравоохранения изучает множество вакцин, разработанных в разных странах для возможного применения в целях профилактики COVID-19, однако, пока ни по одной из них испытания не завершены.

В России разработана вакцина

"Спутник V" – она является первой зарегистрированной вакциной в мире. "Спутник V" входит в число 10 разрабатываемых в мире вакцин в списке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которые наиболее близки к клиническим испытаниям и к началу массового производства. Россия направила в ВОЗ ходатайство об ускоренной регистрации вакцины.



В данный момент проводятся клинические исследования "Спутник V" в России на 40 тысячах добровольцах.

Клинические испытания также проходят в Белоруссии, Объединенных Арабских Эмиратах (ОАЭ), Индии и Бразилии. Однако, подчеркнем еще раз, что на сегодняшний день эта вакцина пока не получила одобрения и регистрации во Всемирной организации здравоохранения, и доказательства ее эффективности пока нельзя признать полными.



Как передается коронавирус?

Он передается главным образом воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.



Передается ли коронавирус через питьевую воду?

Специалисты не исключают такой возможности. Но на сегодняшний день этот вопрос выяснен не до конца. В целях профилактики возможных других инфекций специалисты рекомендуют использовать бутилированную воду.



Передается ли коронавирус через продукты?

По поводу передачи заболевания через продукты специалисты пока не пришли к единому выводу, но полностью этот путь не исключают.



Передается ли коронавирус от домашних животных?

Коронавирус не заразен для домашних животных. Он передается только от человека человеку. Коты и собаки болеют своими видами коронавирусов, не опасными для человека.



Что лучше: мыть руки или пользоваться дезинфицирующим средством для рук?

В целом, мытье рук с мылом и водой и дезинфицирующее средство для рук, если их правильно использовать, очень эффективно убивают большинство микробов и патогенов. Дезинфицирующее средство для рук часто более удобно, когда вы находитесь вне дома, но оно может оказаться дорогостоящим или его трудно найти в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе убивает коронавирус, но не убивает все виды бактерий и вирусов. Например, он относительно неэффективен против ротавируса.



Возможно ли грудное вскармливание при подозрении или подтвержденном инфицировании коронавирусной инфекцией?

Да. Только после согласования с врачом. Вирус не был обнаружен в грудном молоке женщин с подтвержденной коронавирусной инфекцией. Признанные преимущества грудного вскармливания и защита, которую оно передает детям, перевешивают любые потенциальные риски передачи коронавируса через грудное молоко.

Во время грудного вскармливания соблюдайте следующие меры предосторожности:

- Мойте руки перед тем, как прикоснуться к ребенку, молокоотсосу или бутылочкам.
- Старайтесь избегать кашля или чихания в сторону малыша во время кормления на груди.
- Если вы заболели, и врач разрешит продолжать грудное вскармливание, воспользуйтесь медицинской маской во время кормления.



Кому нужно обязательно сделать тест на коронавирус?

Обязательно тест на коронавирус должны сдавать следующие группы лиц:

- все граждане Российской Федерации, прибывающие из-за рубежа;
- все, кто контактировал с зараженными;
- люди с внебольничной пневмонией;
- люди старше 65 с симптомами респираторного заболевания;
- врачи с риском инфицирования COVID-19 на рабочих местах
- все, кто находится в учреждениях постоянного пребывания (специальные учреждения закрытого типа, кадетские корпуса, дома-интернаты, учреждения ФСИН) с симптомами респираторного заболевания.



Как лечат людей, пока они ждут результаты анализов? Какими медикаментами?

Лечение назначает врач в зависимости от симптомов в соответствии с российскими и международными рекомендациями. Самолечение противопоказано.

Правда ли, что алкоголь и табак помогают защититься от коронавируса?

Нет, это не так. Напротив, употребление алкоголя и сигарет упрощает заражение коронавирусом. Как подчеркивают в Минздраве, спиртные напитки повреждают мембраны клеток, что впоследствии упрощает инфицирование человека. Курение табака тоже оказывает негативное влияние на организм, в первую очередь на дыхательную систему, что позволяет вирусу быстрее поражать легкие.



Что делать, если я узнал, что был в контакте с больным или людьми, с которыми он общался?

При контакте с больным или людьми, с которыми он общался, необходимо сообщить свои данные на горячую линию в вашем регионе и перейти на режим самоизоляции (домашний карантин).

Будет ли вакцинация от COVID-19 обязательной?

Прививка будет добровольной, как этого требует законодательство РФ



Есть ли смысл постоянно сдавать ПЦР-тест на коронавирус?

Систематическое тестирование на COVID-19 является эффективным способом своевременного выявления заболевания, поэтому при наличии риска инфицирования сдавать анализ лучше регулярно.

Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики или лечения COVID-19?

Антибиотики не действуют на вирусы, они активны только в отношении бактериальных инфекций. Заболевание COVID-19 имеет вирусную природу, поэтому антибиотики неэффективны. Не следует пользоваться антибиотиками для профилактики или лечения COVID-19. В некоторых случаях врачи назначают госпитализированным пациентам антибиотикотерапию для профилактики или лечения вторичных бактериальных инфекций, которые могут осложнять течение COVID-19 в тяжелых случаях. Применение этих средств допускается только по назначению врача с целью лечения бактериальной инфекции.



Источники информации о COVID-19

Стопкоронавирус.рф (<https://xn--80aesfpebagmf-blc0a.xn--p1ai/>)

Сайт содержит официальные оперативные данные, подробности, общую информацию о вирусе, основных мерах по профилактике и «часто задаваемые вопросы». Здесь же есть телефон единой **горячей линии 8-800-2000-112**.



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Сайт Минздрава РФ (<https://covid19.rosminzdrav.ru/>)

На сайте имеется специальный раздел о коронавирусе, причем для неспециалистов имеется специальный раздел «Информация для населения». Здесь же имеется рубрика «Вопрос-ответ», разделы с общей информацией о вирусе, инфографика и телефон **горячей линии 8-800-200-0-200**

Сайт Роспотребнадзора (https://www.rosпотребнадзор.ru/region/korono_virus/punkt.php)

Один из разделов сайта посвящен коронавирусной инфекции — все официальные сводки о новых случаях, рекомендациях ВОЗ, рекомендации по профилактике, обучающие видео и т.д. Здесь же приведен телефон Единого консультационного центра ведомства **8-800-555-49-43**.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Федеральная служба по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

Источники информации о COVID-19

Сайт Всемирной организации здравоохранения
 (<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>)

Сайт содержит информацию о распространении коронавируса в разных странах, инфографику с правилами гигиены и безопасности. Есть и традиционный раздел с вопросами и ответами про коронавирус.



Всемирная организация здравоохранения



**ДЕПАРТАМЕНТ
 ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**
 города Москвы

Сайт Мосгорздрава. COVID -19
 (<https://mosgorzdrav.ru/coronavirus-covid-19>)

Даже если Вы не являетесь жителем Москвы, сайт может быть весьма полезен, поскольку содержит много полезной информации о COVID-19 (основные симптомы, меры профилактики, рекомендации ВОЗ, обучающие видео и т.д.). На сайте имеется и рубрика «Вопрос-ответ».

Карта распространения коронавируса «Яндекса»
[https://yandex.ru/web-maps/covid19?](https://yandex.ru/web-maps/covid19?ll=-34.838755%2C58.404460&z=5.75)

ll=-34.838755%2C58.404460&z=5.75

Запущенная крупнейшим российским поисковиком карта, на которой можно посмотреть официальную статистику по всем странам мира: количество заболевших, скончавшихся, выздоровевших.



Яндекс

Карты

Источники информации о COVID-19

 **АКАДЕМИЯ**
ИННОВАЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<http://anodpo.org>

 МЕДИЦИНСКИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПОРТАЛ

<http://rumedo.ru>

Список использованных источников и литературы

1. **Всё что вам нужно знать о мытье рук для защиты от коронавируса (COVID-19) // Информация с сайта ЮНИСЕФ. – Режим доступа:**
<https://www.unicef.org/tajikistan/ru/Новостные-заметки/всё-что-вам-нужно-знать-о-мытье-рук-для-защиты-от-коронавируса-covid-19>
2. **ВОЗ. Уход на дому за пациентами с легкой формой заболевания, предположительно вызванного новым коронавирусом (COVID-19), и тактика ведения контактных лиц / Временное руководство (4 февраля 2020 г.). – ВОЗ, 2020. – 5 с.**
3. **Вступительное слово Генерального директора ВОЗ на пресс-брифинге по COVID-19 – 20 ноября 2020 г. // Официальный сайт ВОЗ. – Режим доступа:**
<https://www.who.int/ru/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---20-november-2020>
4. **Информация с сайта Роспотребнадзора по Республике Коми. – Режим доступа:**
http://11.rospotrebnadzor.ru/395/-/asset_publisher/uP0t/content/рекомендации-гражданам:-о-дезинфекции-мобильных-устройств
5. **Коронавирусная инфекция и беременность // Информация с сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – Режим доступа:**
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>
6. **Министерство здравоохранения РФ. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19) / Временные методические рекомендации (Версия 8 от 03.09.2020). – М., 2020. – 227 с.**
7. **Намазова-Баранова Л.С., Баранов А.А. COVID-19 и дети. // Пульмонология. – 2020. – вып. 30(5). – С. 609-628**
8. **О рекомендациях как правильно выбрать продукты в период пандемии коронавируса // Информация с сайта Роспотребнадзора. – Режим доступа:**
https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14158
9. **О рекомендациях по дезинфекции жилых помещений в период пандемии коронавируса // Информация с сайта Роспотребнадзора. – Режим доступа:**
https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14168

- 10. Оставайтесь физически активными во время самокарантина / Пособие ВОЗ. – Режим доступа:**
<https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>
- 11. Ответы на часто задаваемые вопросы по коронавирусной инфекции COVID-19 // Информация с сайта Управления Роспотребнадзора по Ханты-Мансийскому округу-Югре. – Режим доступа:**
<http://86.rospotrebnadzor.ru/territorialnye-otdely/ug/otvety-na-chasto-zadavaemye-voprosy-po-koronavirusnoj-infekcii-covid-19>
- 12. Пять правил защиты от коронавируса и ОРВИ // Информация с сайта Роспотребнадзора РФ. - Режим доступа:**
https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15499
- 13. Рекомендации ВОЗ для населения в связи с распространением нового коронавируса: мифы и ложные представления // Информация с сайта ВОЗ. – Режим доступа:**
<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- 14. Часто задаваемые вопросы по COVID-19, касающиеся беременности, деторождения и грудного вскармливания // Информация с сайта ВОЗ. – Режим доступа:**
<https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-and-childbirth>
- 15. WHO. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – Режим доступа:**
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200228-sitrep-39-covid-19.pdf?sfvrsn=aa1b80a7_4