

Что такое коронавирус?

Новый коронавирус 2019 (COVID-19) — это новый штамм вируса, который передается преимущественно от человека к человеку респираторным путем, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Симптомы заболевания проявляются спустя 2–14 дней после заражения. Они могут варьироваться от легких до очень тяжелых, включая летальный исход, случаи которого уже были подтверждены.

К симптомам относятся:

- повышенная температура;
- кашель;
- одышка.

Как правило, вирус COVID-19 распространяется от зараженных людей:

- через капли жидкости, которые выделяются при их кашле и чихании;
- при тесном телесном контакте, таком как рукопожатие;
- через прикосновение к зараженной вирусом поверхности, а затем — ко рту, носу или глазам без предварительного мытья рук.

Как защитить себя

- Если вы болеете, оставайтесь дома.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Как можно чаще мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд. Особенно важно делать это после отсмаркивания, кашля или чихания; перед приемом ванной, а также приготовлением и приемом пищи.
- Если у вас нет доступа к воде с мылом, используйте спиртовой антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60. Обрабатывайте им всю поверхность рук, растирая их до полного высыхания.
- При кашле или чихании прикрывайте рот салфеткой, а затем выбрасывайте ее в урну. (Если положить салфетку на стол, то поверхность стола будет заражена патогенными микроорганизмами.)
- Регулярно и как можно чаще дезинфицируйте предметы и поверхности, до которых дотрагиваетесь, с помощью чистящего спрея или салфетки.
- Избегайте поездок в страны с высоким риском заражения. Не рекомендуем совершать путешествия без острой необходимости в страны, в отношении которых Центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) выдал рекомендации для путешественников по охране здоровья уровня 2 или 3.
(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)

Центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) не рекомендует носить маски для защиты от респираторных заболеваний, в том числе от COVID-19, здоровым людям. Носить маску следует только по рекомендации медицинского специалиста. Маски рекомендуется использовать людям, зараженным вирусом COVID-19 и проявляющим такие симптомы, как кашель, чихание или повышенная температура. Это поможет предотвратить заражение других людей.

Что делать в случае болезни

- Если вы болеете или предполагаете, что заразились этим вирусом, оставайтесь дома, даже если симптомы заболевания не проявляются.

- Изолируйтесь от остальных людей, проживающих вместе с вами (это называется домашней изоляцией).
- Проверьте себя на наличие повышенной температуры, кашля и одышки.

Когда следует обращаться за медицинской оценкой и помощью?

- В случае неотложного состояния звоните по номеру 911. При обращении за помощью по номеру 911 в случае неотложного состояния сообщите оператору, что вы болеете или подозреваете, что заражены коронавирусом COVID-19. По возможности носите маску до прибытия медицинских работников.
- Если вы в возрасте от 60 и старше, либо если вы беременны или страдаете сердечной недостаточностью, диабетом, заболеваниями легких, имеете ослабленную иммунную систему, проконсультируйтесь с вашим врачом относительно рисков для вашего здоровья при заражении COVID-19 и устранения симптомов. При появлении симптомов заболевания немедленно свяжитесь с вашим врачом.
- Если симптомы становятся все более выраженными или ваше дыхание затруднено, свяжитесь с вашим поставщиком первичных медицинских услуг.
- Если вы не относитесь к категории высокого уровня риска и имеете слабо выраженные симптомы, вы не нуждаетесь в персональном обследовании и проверке на COVID-19. (См. раздел «Инструкции по организации домашнего карантина и изоляции» ниже)

Настоятельно просим вас не посещать отделение экстренной медицинской помощи, если вы не находитесь в неотложном состоянии и/или такое посещение не было предписано вашим поставщиком первичных медицинских услуг. Это поможет снизить риск распространения данного заболевания в нашем сообществе и позволит нам использовать критические и ограниченные ресурсы для оказания срочной медицинской помощи тем, кто серьезно болен.

Кто должен пройти проверку?

Очень часто люди задают вопрос: «Почему я не могу пройти проверку?» Ответ: не все люди нуждаются в проверке. Люди с симптомами гриппа проходят проверку на COVID-19, только если они отвечают определенным критериям, установленным Центром по контролю и профилактике заболеваний США (CDC). Данные критерии установлены Центром по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) с целью определения условий для оказания неотложной помощи, одобренной Управлением США по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов, что позволяет проводить проверку в чрезвычайных ситуациях только на людях с высоким уровнем риска.

За последнюю неделю перечень данных критериев расширился за счет включения людей, госпитализируемых с симптомами, которые невозможно объяснить иным образом. Также проверку проходят люди с историей путешествий и люди, контактировавшие с зараженными. В дальнейшем данные критерии могут быть расширены, поскольку ситуация быстро меняется.

Инструкции по организации домашнего карантина и изоляции

Если в настоящее время у вас наблюдается повышенная температура, респираторные симптомы или вы заражены вирусом, избегайте контактов с другими людьми. При высокой вероятности заражения COVID-19 в связи с историей путешествий или прямых контактов с зараженными

людьми рекомендуем оставаться дома в течение 7 дней (домашний карантин) даже при отсутствии симптомов или улучшении самочувствия. Если вы больны, рекомендуем избегать контактов с другими людьми (домашняя изоляция) до достижения стабильно хорошего самочувствия (без повышенной температуры и плохого самочувствия) в течение 72 часов. Многие пациенты страдают продолжительным кашлем после заболевания. Если другие симптомы отсутствуют, проконсультируйтесь с вашим врачом или другими признанными специалистами по поводу возможности возвращения к вашей обычной деятельности.

Рекомендации по организации домашнего карантина и домашней изоляции:

- Оставайтесь дома и не принимайте гостей.
- Не посещайте других людей.
- Не пользуйтесь общественным транспортом.
- Не выходите из дома без острой необходимости в неотложной медицинской помощи.
- Не посещайте работу, школу и другие общественные места.
- Избегайте тесных контактов с членами вашей семьи (по возможности держитесь от них на расстоянии 3 метров).
- Прикрывайте рот во время кашля и чихания.
- Ежедневно очищайте все поверхности, к которым часто прикасаетесь.
- По возможности используйте отдельные спальные и банные принадлежности.
- Не используйте одними и теми же личными предметами домашнего обихода (тарелки, стаканы, чашки, столовые принадлежности, полотенца или постельные принадлежности) вместе с другими людьми или домашними питомцами в вашем доме. После использования данные предметы следует тщательно промыть водой с мылом.
- Заранее предупредите врача о своем посещении. Это поможет сотрудникам медицинского учреждения принять меры во избежание инфицирования других людей.
- Если вы прошли анализ на COVID-19, оставайтесь дома до тех пор, пока ваш поставщик медицинских услуг не сообщит вам о результатах анализа.

Значит ли это, что моя семья или сожители должны уйти на самокарантин?

Другим членам семьи не требуется уходить на самокарантин без соответствующей рекомендации медицинского специалиста. В случае если у вас появились симптомы заражения COVID-19 и есть подозрения на то, что вы больны, члены вашей семьи будут считаться лицами, прямо контактировавшими с вами, и должны будут уйти на самокарантин.

Как лечиться от этого вируса?

Большинство людей, заразившихся COVID-19, выздоравливают самостоятельно. Специального противовирусного лечения, рекомендуемого при заражении COVID-19, не существует. Люди, заразившиеся COVID-19, нуждаются в поддерживающем лечении для облегчения симптомов. В тяжелых случаях лечение должно включать уход для поддержки функции жизненно важных органов.

Дополнительная информация

Актуальная информация о коронавирусе и мерах, предпринимаемых местными органами здравоохранения, представлена на сайте вашего местного органа здравоохранения.

- Центры по контролю и профилактике заболеваний США: COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

- Бюллетень о коронавирусе организации Providence: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

Запись на онлайн-консультацию с врачом
<https://virtual.providence.org/>