

Кажется, у меня коронавирус.

План действий

Если ответить на этот вопрос в формате чек-листа, то план действий очень простой:

1. При любых признаках ОРВИ оставайтесь дома, чтобы не заражать других.
2. Выделите себе отдельную посуду и полотенца на время болезни.
3. Носите дома маску, делайте это правильно.
4. Проветривайте помещение.
5. Увлажняйте воздух.
6. Организуйте доставку еды домой.
7. При повышении температуры, появлении кашля и затруднения дыхания вызывайте скорую помощь (103 с мобильного).

Соблюдайте респираторную гигиену — чихайте и кашляйте в изгиб локтя или одноразовую салфетку.

Основные симптомы COVID-19:

- Повышение температуры тела в >90% случаев
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
- Одышка в 55% случаях
- Ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев
- Редкие симптомы (в начале заболевания могут наблюдаться без повышения температуры тела):
 - Головные боли (8%)
 - Кровохарканье (5%)
 - Диарея (3%)
 - Тошнота, рвота
 - Сердцебиение

COVID-19 — не первый коронавирус, которым болеет человек. Известно порядка 40 разных видов коронавирусов. В основном они способны вызывать различные вирусные заболевания у млекопитающих и птиц, некоторые из них — у людей.

У людей заболевание обычно проявляется как ОРВИ, часто вызывая нетипичную пневмонию и гастроэнтериты. В структуре госпитализированных больных с ОРВИ коронавирусная инфекция составляет в среднем 12%.

Более подробную информацию вы сможете получить, если зайдете на наш сайт: <https://kras-dou.ru/42/>

Страница: «Основы безопасности»,
раздел: «Профилактика коронавирусной инфекции».

Будьте, пожалуйста, ЗДОРОВЫ!

Среди всех коронавирусов особо выделяются три:

1. Коронавирус SARS-CoV, возбудитель атипичной пневмонии, первый случай заболевания которой был зарегистрирован в 2002 году;
2. Коронавирус MERS-CoV, возбудитель ближневосточного респираторного синдрома, вспышка которого произошла в 2015 году;
3. Коронавирус 2019-nCoV, ответственный за вспышку пневмонии нового типа в 2019—2020 годах.

Особенность нового коронавируса в том, что он часто поражает нижние дыхательные пути, вызывая пневмонию, чем особо опасен для пожилых людей.

Как заподозрить у себя COVID-19?

По данным ВОЗ чаще всего заболевание начинается со слабости и недомогания, повышения температуры (>90% случаев) и сухого кашля (80%).

У некоторых людей могут отмечаться головные боли (8%), заложенность носа, насморк, фарингит или диарея (3%). Чаще всего, эти симптомы развиваются постепенно и проявляются довольно слабо.

До 80% случаев заболеваний протекают легко, сопровождаясь лишь легким недомоганием и невысокой температурой. У некоторых инфицированных людей вообще не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

При ухудшении состояния может усилится кашель, появится сдавленность в грудной клетке при дыхании (> 20%), одышка (55%). Такие симптомы могут быть признаками развития пневмонии и являются показаниями для вызова скорой помощи.

Вызывайте скорую помощь (103 с мобильного) — не терапевта из поликлиники, а именно скорую помощь. Если у вас есть ДМС — лучше сначала позвоните в свою страховую, чтобы она организовала вам неотложную помощь.

Как протекает болезнь?

Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- 1-4 день — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;
- 5-6 день — возникает чувство нехватки воздуха, затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- 7 день — проблемы с дыханием усиливаются;
- 8-9 день — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- 10-11 день — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- 12 день — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- 13-22 день — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

В отличие от других респираторных вирусных болезней, при коронавирусе COVID-19 насморк наблюдается крайне редко. Также при этом заболевании не характерна диарея и боли в животе (не более 4% случаев).

У меня признаки ОРВИ — когда делать тест на коронавирус?

[Перечень лабораторий и условия сдачи анализов можно найти по ссылке.](#)

Вероятно, было бы здорово обследовать на коронавирус всех с признаками ОРВИ — это позволило бы собрать более точные данные по количеству больных. Но для тактики лечения человека с признаками респираторного заболевания поголовная диагностика смысла не имеет.

Против COVID-19 нет вакцины и специфического лечения. А это значит, что рекомендации будут одинаковые, независимо от того, обследовали вас или нет.

В первую очередь стоит осознать, что если вы моложе 40 лет и не имеете тяжелых заболеваний, то скорее всего перенесете этот коронавирус как обычное ОРВИ и через неделю все пройдет. Летальность среди людей в возрасте от 10 до 40 лет — 0,2%. У гриппа — 0,1%.

Но помните, что для некоторых групп населения эта инфекция особо опасна и главное, что вы должны сделать — [изолировать себя от общества](#).

Если вы болеете легко, то можете болеть дома — пейте много жидкости, увлажняйте воздух, проветривайте помещение, при необходимости принимайте жаропонижающие ([Нурофен](#), [Парацетамол](#) и другие, которые вам подходят).

Для профилактики распространения — наденьте маску, соблюдайте респираторную гигиену, даже если симптомы совсем слабые. Выделите для себя отдельную посуду, в том числе принадлежности для ее мытья, полотенца.

Проветривайте помещение, увлажняйте воздух. Организуйте доставку еды домой, а лучше запаситесь необходимыми продуктами заранее.

Если почувствовали ухудшение самочувствия, особенно, затруднение дыхания — вызывайте скорую. Первостепенная задача врача — определить, нужна ли вам госпитализация.

При выявлении пневмонии (нетяжелой) вам будет эмпирически назначен антибиотик. Исключение — подтвержденный экспресс-тестом грипп.

В случае развития тяжелой пневмонии, приводящей к острому респираторному дистресс-синдрому и дыхательной недостаточности, независимо от причины, мероприятия проводятся одинаковые. В первую очередь — это кислородная поддержка — подача кислорода через маску, трубку или искусственная вентиляция легких + антибиотик и инфузионная терапия.

Отличие коронавирусной инфекции только в том, что такие состояния развиваются чаще, чем при “обычной ОРВИ”.

Таким образом, выявление и изоляция больных COVID-19 важны и нужны, как одно из мероприятий сдерживания распространения болезни, но на тактику лечения конкретного больного это фактически никак не влияет.

Показания к обследованию на COVID-19

1. Лихорадка или признаки поражения нижних дыхательных путей (в том числе кашель, одышка) + контакт с больным с лабораторно подтвержденной 2019-nCoV-инфекцией в течение 14 дней до появления симптомов.
2. Лихорадка и признаки поражения нижних дыхательных путей — в том числе кашля, одышки + история путешествия в страны с напряженной эпидемической обстановкой (список меняется в зависимости от ситуации) в течение 14 дней до появления симптомов.
3. Лихорадка и признаки поражения нижних дыхательных путей (в том числе кашля и одышки), требующие госпитализации + история путешествия в страны с напряженной эпидемической обстановкой (список меняется в зависимости от ситуации) в течение 14 дней до появления симптомов.

Почему так важен карантин?

Карантинные меры в первую очередь важны для того, чтобы большое количество людей не заболело одновременно, иначе лечебные учреждения не смогут оказать всем помощь.