**КОРОНАВИРУС**



**Основные симптомы коронавируса**

**Коронавирусы** – обширное семейство вирусов, которые поражают людей и животных. Известно, что некоторые из них способны вызывать у человека респираторные инфекции в диапазоне от обычной простуды до более серьезных состояний. Последний из недавно открытых коронавирусов вызывает заболевание COVID‑19. До вспышки инфекции в китайской провинции Ухань в декабре 2019 года о новом вирусе и заболевании ничего не было известно. 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.

* высокая температура тела
* кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
* одышка
* боль в мышцах
* утомляемость

 **Редкие симптомы коронавируса**

головная боль, заложенность грудной клетки, кровохарканье, диарея, тошнота, рвота

* Симптомы могут проявиться в течение **14 дней** после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.
* Имеет ли право работник настаивать на переводе его на удаленную работу из-за опасности заразиться коронавирусом?

**Как передается коронавирус?**

\*воздушно-капельным путем (при кашле или чихании)

\*контактным путем (поручни в транспорте, дверные ручки и другие загрязненные поверхности и предметы)

\*Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

\*Следует 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 вообще обходиться без него). Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

**Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди, или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?**

Заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции. ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

**Можно ли заразиться коронавирусом от домашних животных?**

Сегодня известно семь видов коронавирусов, являющихся возбудителями острых респираторных заболеваний человека. Среди этих вирусов и новый COVID-19. Согласно современным исследованиям, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные – кошки, собаки, хомяки и прочие – быть не могут. При этом ряд ученых предполагает, что кошки могут быть потенциально восприимчивыми к инфекции при контактах с людьми и заразиться от них. Однако, по актуальным данным Всемирной организации здравоохранения, фактов распространения COVID-19 домашними питомцами не зафиксировано.

**7 шагов** **по профилактике коронавирусной инфекции**

* Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта.
* Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
* Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми, дезинфицируйте гаджеты и рабочие поверхности.
* Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
* Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
* Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

**Устойчивость вируса к температуре**

Коронавирусы сохраняют инфекционную активность в течение нескольких лет в [лиофилизированном состоянии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D0%B8%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) при +4 °С, то есть после мягкого высушивания в лаборатории после предварительной заморозки. В замороженном состоянии при −70 °С короновирусы также успешно хранят в лабораториях несколько лет. Во внешней среде короновирусы обычно инактивируются с поверхностей при +33 °С за 16 часов, при +56 °С за 10 минут.

Для возбудителя COVID-19 специальные исследования установили, что он очень стабилен длительное время при температуре +4 °С. При такой температуре вирус разрушается очень медленно и даже через 14 дней [ПЦР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%86%D0%B5%D0%BF%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8) тест обнаруживает целостный геном вируса. Вирус разрушается до полной деструкции [РНК](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BD%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0) после 30-минутной обработки при +56 °C или 5-минутной обработки при + 70 °C. При комнатной температуре около +22 °С [ПЦР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%86%D0%B5%D0%BF%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8) тест обнаруживает вирус по геному в течение недели, а через 14 дней происходит полное разрушение вируса до РНК. При температуре тела человека (+37 °С) вирус разрушается в течение 1 дня.

Чувствительность коронавирусов к ультрафиолету от Солнца и повышению температуры делает их сезонными заболеваниями. Однако существенным фактором является сочетание температуры с влажностью и углом падения солнечного света, что позволяет указать города с неблагоприятным климатом, где можно ожидать всплеска заболеваемости коронавирусами.

Исследование американских ученых выявило, что к крупным городам с климатом, способствующим распространению коронавирусов, относятся**:**[**Лондон**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD)**,**[**Нью-Йорк**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%8C%D1%8E-%D0%99%D0%BE%D1%80%D0%BA)**,**[**Варшава**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B0%D0%B2%D0%B0)**,**[**Киев**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B5%D0%B2)**,**[**Берлин**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD)**,**[**Прага**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B0). В этих городах инфекционисты прогнозируют всплеск пандемии COVID-19 из-за благоприятных климатических условий для коронавирусов.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

**Защита от инфицирования при покупке продуктов**

[FDA](https://ru.wikipedia.org/wiki/Food_and_Drug_Administration), CDC и ряд экспертов выработали рекомендации по защите от инфицирования через покупку продуктов в магазине, который включает следующие действия:

* Не следует посещать обычные магазины вообще, если можно купить продукт в онлайновом магазине. Продуктов в онлайновых магазинах не касались руки большого числа других покупателей. По этой причине от этих незнакомцев нельзя будет заразиться. Кроме того, многие онлайновые магазины внедряют дополнительные процедуры стерилизации. Не следует общаться с курьером лицом к лицу, нужно попросить его положить продукты и документы, в которых надлежит расписаться, и отойти. Этот способ позволить защитить и себя, и курьера.
* Если онлайновый магазин перегружен заказами, покупателю следует уточнить, может ли магазин упаковать покупку для того, чтобы покупатель забрал её сам, заехав за ней на автомобиле. Такой вариант покупок намного более безопасен. Следует делать заказы заранее, так как многие покупатели (по крайней мере, в США) отказываются от похода в обычные магазины.
* Следует посещать продуктовые магазины в часы их наименьшей загрузки, чтобы не заразиться от других покупателей. Рекомендуется использовать данные [Google Maps](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%8B_Google%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%8B%20Google) о посещаемости.
* Не следует близко подходить к другим покупателям в магазине.
* Следует использовать маску.
* Следует полностью прекратить оплату наличными. Купюры до 4 дней способны нести на себе вирус, при этом их касаются руки большого числа людей. Следует объяснить своим престарелым родителям, что при использовании наличных денег они могут убить себя.
* Следует брать с собой антисептик и по завершении покупки сразу же обработать им руки: прикосновение к многочисленным предметам в магазине, возможно, привело к появлению на руках вируса.
* Следует вымыть упакованные продукты. Мытье овощей и фруктов обязательно в любом случае.
* Следует учитывать жизнеспособность вируса на разных поверхностях и при разных температурах. Предпочтение лучше отдать картонным упаковкам, так как на картоне при комнатной температуре вирус сохраняет жизнеспособность не более 24 часов. В то же время в холодильнике на пластиковых и металлических предметах вирус способен неделями сохранять жизнеспособность, поэтому такая тара должна быть вымыта.
* После мытья упаковки продуктов необходимо тщательно вымыть руки.

**Рекомендации по уборке помещений за гостями**

[Министерство здравоохранения и социальных служб США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1_%D0%A1%D0%A8%D0%90) выпустило также рекомендации по уборке квартир после посещения знакомых, членов семьи не живущих с вами и прочих гостей. Эти рекомендации были также приняты как стандарт компанией [AirBnB](https://ru.wikipedia.org/wiki/Airbnb%22%20%5Co%20%22Airbnb) и другими отельными сетями. Данные рекомендации вкратце включают следующие действия:

**Уборка помещения с использованием антисептиков против коронавирусов. Использование перчаток обязательно**

1. Если в квартире у вас были гости в ваше отсутствие, то не входите в неё в течение 24 часов после их отъезда, так как вирус постепенно разрушается при комнатной температуре, вирусная аэрозоль частично оседает. При наличии УФ-ламп или озонаторов они могут быть включены гостями до прихода хозяина, в этом случае время безопасного входа в помещение резко сокращается.
2. Не прикасайтесь к предметам, пока вы не надели защитные перчатки
3. Немедленно проветрите квартиру за гостями минимум в течение 20 минут
4. Протрите антисептиком все, чего часто касаются люди: ручки, пульты телевизоров, смесители и т. п.
5. Стирайте белье на предельной температуре, разрешенной производителем белья
6. После уборки выбросите перчатки, тряпки и салфетки
7. Тщательно вымойте руки



Рекомендации учитывают отсутствие специальных средств дезинфекции из-за их дефицита. В частности, допустимо использование отбеливателей, таких как антисептика, так как отбеливатели на базе [хлорита натрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F), [гипохлорита натрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F), [перекиси водорода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%B4_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0) являются сильнейшими и быстродействующими антисептиками против коронавирусов. Также использование ультрафиолетовых облучателей опционально из-за их дефицита. Однако при использовании УФ-облучателей, озонаторов и специальных антисептиков [AirBnB](https://ru.wikipedia.org/wiki/Airbnb%22%20%5Co%20%22Airbnb) рекомендует это указывать в описании объявлений, так как это является очевидным конкурентным преимуществом.

**Устойчивость вируса в почтовых отправлениях**

Важным вопросом является [резистентность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) коронавируса в посылках, миллионами доставляемых из Китая. Если носитель вируса во время кашля выделит вирус в виде аэрозоля на предмет, то время жизни вируса на большинстве поверхностей составит 2-4 дня и около 7 дней на пластике, стекле и металле, при условии что посылка находилась при температуре выше +20С. Однако время нахождения посылки в помещениях почтовых служб при пересылке по международной почте намного больше, поэтому [ВОЗ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и [Роспотребнадзор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80) считают, что посылки из КНР полностью безопасны вне зависимости от того, имелся с ними контакт инфицированных коронавирусом лиц или нет.

[Почта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%87%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8) получила от [AliExpress](https://ru.wikipedia.org/wiki/AliExpress%22%20%5Co%20%22AliExpress) 1 миллион масок для своего персонала и 50 тысяч бутылок антисептика для предотвращения заражения при сортировке и вручении посылок.







***Будьте здоровы!!!***