

Коронавірус: шляхи передавання і варіанти захисту

Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, вірус, який викликає захворювання COVID-19 називається **SARS-CoV-2**. Наразі відомо, що [новий коронавірус](#) передається наступними шляхами.

Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що контаміновані (забруднені) виділеннями із дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

Повітряним шляхом віруси передаються від людини до людини через аерозольні часточки (діаметром до 5 мкм). Цей шлях не характерний для коронавірусів, хоч і можливий за певних умов - наприклад, під час процедур з утворенням аерозолі. До таких належать лише медичні процедури. Тому для більшості населення такий шлях не страшний.

Ризик зараження вище в районах, де деяким людям було поставлено діагноз COVID-19. Понад 95% всіх випадків COVID-19 відбувається в Китаї, причому більшість з них в провінції Хубей. Також відмічається зростання захворюваності у Італії, Німеччині, Франції та появі хворих у деяких інших країнах Європи. Якщо ви не перебуваєте в районі, де поширюється COVID-19, або якщо ви не подорожували до однієї з цих областей або не були в тісному контакті з кимось, хто відчуває себе погано, ваші шанси отримати вірус в даний час невеликі.

Інкубаційний період означає час між зараженням вірусом і появою симптомів захворювання. Більшість оцінок інкубаційного періоду для COVID-19 варіюються від 1 до 14 днів, частіше всього близько п'яти днів.

Найбільш поширеними **симптомами** COVID-19 є лихоманка, втома і сухий кашель. У деяких пацієнтів можуть бути закладеність носа, нежить, біль у горлі або діарея. Ці симптоми зазвичай слабо виражені і починаються поступово. Деякі люди заражаються, але не виявляють жодних симптомів і не відчувають себе погано. Більшість людей (близько 80%) одужують від хвороби без необхідності спеціального лікування.

Як запобігти інфікуванню новим коронавірусом?

1. Не торкайтеся до потенційно інфікованих вірусом поверхонь, тварин у регіонах із виявленими випадками інфікування.
2. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Правила миття рук з милом:

- тривалість процедури – 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук.

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук – розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);

- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
- тривалість обробки – близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

3. Уникайте скупчення людей.

4. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

5. Використовуйте захисну маску у таких випадках:

- обов'язково – якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- у разі догляду за хворою людиною;
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей – з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінійте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінійте маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

Як запобігти поширенню інфекції у разі наявності захворювання?

- якщо відчуваєте симптоми респіраторного захворювання, обмежте контакти з іншими людьми і використовуйте захисну маску для обличчя (її слід регулярно замінювати/знезаражувати);
- якщо ви відвідували Китай і протягом 2 тижнів після цього у вас виникли симптоми респіраторного захворювання, негайно зверніться по медичну допомогу;
- під час кашлю та чхання прикрийте рот і ніс зігнутим ліктем чи одноразовою серветкою, після чого викиньте серветку та вимийте руки;
- необхідно дезінфікувати поверхні, яких торкалася інфікована людина.

Дослідження показують, що коронавіруси (включаючи попередню інформацію про вірус COVID-19) можуть зберігатися на поверхні протягом декількох годин або декількох днів. Це може варіюватися при різних умовах (наприклад, тип поверхні, температура або вологість навколишнього середовища). Якщо ви вважаєте, що поверхня може бути заражена, очистіть її за допомогою простого дезінфікуючого засобу, щоб убити вірус і захистити себе та інших. Протріть руки спиртовою серветкою або вимийте їх водою з милом. Не торкайтеся до своїх очей, рота або носа.