

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИИ COVID-19

Возбудителем заболевания является вирус из семейства коронавирусов – sars-cov2. По информации ВОЗ, начиная с декабря 2019г. было зарегистрировано более **760 млн** случаев заболевания и **6,9 млн** случаев летального исхода.

передача возбудителя

Вирус распространяется через капли слюны и секрета дыхательных путей при тесном контакте с заболевшим (при кашле, чихании, пении, физических упражнениях и просто разговоре). Возможно заражение при контакте с поверхностями, на которые мог осесть аэрозоль с возбудителем (если человек касается такой поверхности и прикасается к слизистым оболочкам на лице – глаза, нос, рот).

СИМПТОМЫ И ОСЛОЖНЕНИЯ

Проявление симптомов заболевания, как правило, начинается на 5-6 день после заражения и продолжается до 14 дней. Помимо распространенных признаков (*лихорадка, озноб, слабость, боль в горле, насморк*) симптомы также могут включать одышку или затрудненное дыхание, ощущение сдавления грудной клетки, потерю обоняния и вкуса, потерю аппетита, тошноту, рвоту, диарею, нарушение сна.

У некоторых лиц, перенесших заболевание, продолжает проявляться ряд симптомов (*утомляемость, одышка, забывчивость, сложности в сосредоточении внимания*). Такое состояние называют постковидным синдромом.

В дополнение к прочим респираторным заболеваниям, которые могут присоединиться, другие осложнения представлены заболеваниями сердца (*аритмия, кардиомиопатия*), нарушениями свертываемости крови (*легочная и тромбоемболия, кровоизлияния*), а также сепсис, шок, полиорганная недостаточность. У детей в редких случаях развивается тяжелый воспалительный синдром.

группы риска

Риск тяжелого течения и смерти увеличивается у лиц старше 65 лет, у курящих либо ранее куривших, а также у лиц с рядом хронических заболеваний, иммуносупрессивных состояний, при беременности (и до 42 дня после), при отсутствии достаточной физической активности.

профилактика

Самым эффективным методом профилактики является вакцинация. Вакцинация снижает риск заболевания, резко снижает риск тяжелого течения у всех возрастных групп, риск госпитализации и смерти.

Для предупреждения распространения возбудителя следует соблюдать респираторный этикет при кашле/чихании, соблюдать режим проветривания в помещениях, избегать мест скопления людей, соблюдать дистанцию с окружающими, при появлении симптомов респираторных инфекций оставаться дома.