**Профилактика коронавируса: что следует знать и как защититься.**

В декабре 2019 зафиксирован новый коронавирус (2019-nCoV). Вспышка заболевания в Китае обеспокоила весь мир. Количество заболевших увеличивается, но о вирусе так же мало известно. Минздрав опубликовал временные методические рекомендации, в которых указаны фактические данные специалистов, причастных к борьбе с заболеваемостью.

**Что известно о коронавирусе?**

На данный момент известно о четырёх коронавирусах, способных вызывать у людей респираторные заболевания от лёгкой формы до тяжёлой. Как правило, вирусы поражают верхние и нижние дыхательные пути. Последняя вспышка эпидемии зафиксирована в 2012 году на Аравийском полуострове. За восемь лет коронавирус MERS-CoV диагностирован у 2494 пациентов, 858 из которых не удалось спасти.

О новом коронавирусе (2019-nCoV) известно мало. По данным, иммунитет у переболевших коронавирусом не стойкий, что может вызвать повторное заражение. Город Ухань стал эпицентром заболевания. Первоисточником заражения предположительно стал рынок морепродуктов, где продавалась домашняя
птица, змеи, летучие мыши и другие животные.

Период инкубации от 2-14 дней.

**Как передаётся коронавирус?**

Человек, заболевший коронавирусом и люди, контактирующие с ним, являются источниками инфекции. Вирус передаётся:

* воздушно-капельным путём
* воздушно-пылевым путём
* контактным

Среди медицинского персонала, оказывающего помощь в г. Ухань, выявлено 15 случаев заражения. А они, на секундочку, были в специальном обмундировании. По прогнозам коронавирус дойдёт до России к февралю.

**Симптомы, вызванные коронавирусом.**

Признаки острой респираторной инфекции, бронхита, пневмонии:

* *повышение температуры (более 90% заболевших)*
* *кашель (80% заболевших)*
* *отдышка (50% заболевших)*
* *боль в мышцах и утомляемость (44% заболевших)*
* *ощущение заложенности в грудной клетке (более 22% заболевших)*
* *головные боли (8% заболевших)*
* *кровохаркание (5% заболевших)*
* *диарея, тошнота, рвота, учащённое сердцебиение (3% заболевших)*

Основные жалобы: *повышение температуры, насморк, боль в горле*, *слабость*. Начало заболевания может проходить бессимптомно.

**Диагностика заболевания.**

На данный момент в мире известно о 10000 тысячах заразившихся. 213 пациента скончались. 110 человек выписано домой.

Тяжелее всего болезнь переносят люди пожилого возраста. Дети и молодые люди менее восприимчивы к заболеванию. Известны лишь единичные случаи заражения. Поэтому не стоит поддаваться панике и поить детей противовирусными препаратами. Однако, мамам стоит каждый день напоминать детям как важна личная гигиена (мыть руки перед едой, после посещения туалета, после того, как пришли домой с улицы).

Согласно статистике, заражение любым из коронавирусов у детей сопровождается поражением верхних дыхательных путей (ринофарингит) и нижних дыхательных путей (бронхит, пневмония).

Для точного подтверждения заболевания необходим осмотр врача. При подозрении на коронавирус, доктор назначит лабораторные и другие необходимые исследования (рентген грудной клетки, КТ лёгких, ЭКГ).

**Профилактика коронавируса.**

Профилактические процедуры такие же как и при любой другой вирусной инфекции:

* Старайтесь как можно реже посещать большие скопления людей (крупные гипермаркеты, торговые центры, аэропорты).
* В транспорте используйте одноразовые медицинские маски (необходимо менять каждые два часа)
* Как можно чаще мойте руки (желательно антибактериальным мылом) или обрабатывайте их специальными средствами (антибактериальными гелями)
* Носите с собой влажные салфетки (особенно если у вас есть маленькие дети, которые касаются окружающих поверхностей)
* Соблюдайте питьевой режим
* Не пренебрегайте влажной уборкой и проветриванием в жилом помещении.
* Промывайте нос всем членам семьи морской водой (спреи, капли)
* Употребляйте в пищу мясо и рыбу, предварительно прошедшие термическую обработку.
* Витамин C ( пересмотрите свой рацион и включите в него продукты, богатые витамином С)
* Отменяйте встречи с друзьями и родственниками, у которых есть симптомы ОРВИ. Не стоит звать их к себе или приходить в гости, если кто-то из близких болеет.

[Минздрав](https://static-2.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/049/302/original/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%9C%D0%A0_2019-nCov_%2829.01.2020_-_9%291-3.pdf) призывает не заниматься самолечением, если у вас проявляются симптомы ОРВИ. Обратитесь за помощью в медицинское учреждение. При высокой температуре (38,5 и выше) оставайтесь в постели и вызовите врача на дом.