

# Коронавирусная инфекция

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавирусов, которым человек предположительно заразился от животных.

## Насколько опасен COVID-19?

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме, особенно у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее, существует тяжелая форма инфекции: примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство за себя и близких оправдано.

Поэтому очень важно при возможности соблюдать карантинные меры, чтобы сдержать распространение инфекции и предотвратить неконтролируемое ее распространение.

## Симптомы коронавирусной инфекции:

**Общие симптомы коронавируса у человека легко спутать с обычным гриппом или простудой:**

- **Лихорадка.** Температура обычно повышается до 37- 38°C, но у некоторых больных были зафиксированы и более высокие показатели термометра. Важно знать, что при отсутствии лечения, температура может, как держаться, так и самостоятельно возвращаться к нормальным значениям. Это зависит от характера течения болезни, работы иммунной системы, индивидуальных особенностей организма.
- **Сухой кашель.** Сначала кашель не доставляет человеку большого дискомфорта. Постепенно он прогрессирует, усиливаясь и принимая форму приступов. Изнурительный сухой кашель затрудняет дыхание, сопровождается нарастающей болью в горле и груди.
- **Общее недомогание.** Пациент ощущает слабость, полное отсутствие сил и энергии. К общим симптомам присоединяются сильные головные боли и головокружения. Это нередко приводит к потере сознания. Если коронавирус поражает мышцы, возникают миалгии – интенсивные мышечные боли.
- **Затруднение дыхания.** У большинства больных, пострадавших от вируса 2019-nCoV были обнаружены тяжелые поражения легочной ткани. При этом легкие не способны полноценно выполнять свою основную функцию. У больного возникают приступы удушья, ему тяжело сделать вдох, что усугубляется приступообразным сухим кашлем.
- **Расстройства пищеварения.** Проникая в ткани желудочно-кишечного тракта, вирус может вызывать тяжелые воспаления и нарушать нормальный процесс пищеварения. У людей это проявляется диареей, тошнотой, рвотой, болью в животе.

Самостоятельно диагностировать заражение COVID-19 невозможно. **Единственный способ выявить болезнь на ранней стадии – обратиться к врачу при появлении любого недомогания.** Даже незначительное повышение температуры и легкий кашель – тревожные симптомы. Врач назначит анализ крови или мочи на инфекции, что позволит установить точную причину патологических проявлений.

### **Как защитить себя от заражения?**

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

### **Что можно сделать дома?**

1. Расскажите детям о профилактике коронавируса.
2. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
3. Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. Часто проветривайте помещение.

**При первых признаках инфекции –  
обратитесь к врачу!**