

КОРОНАВИРУС

Что вам нужно знать

Пандемия COVID-19 разрастается.
Информация представлена состоянием на 23 марта 2020 г.
ITPC обновит контент, чтобы не отставать от последних рекомендаций.

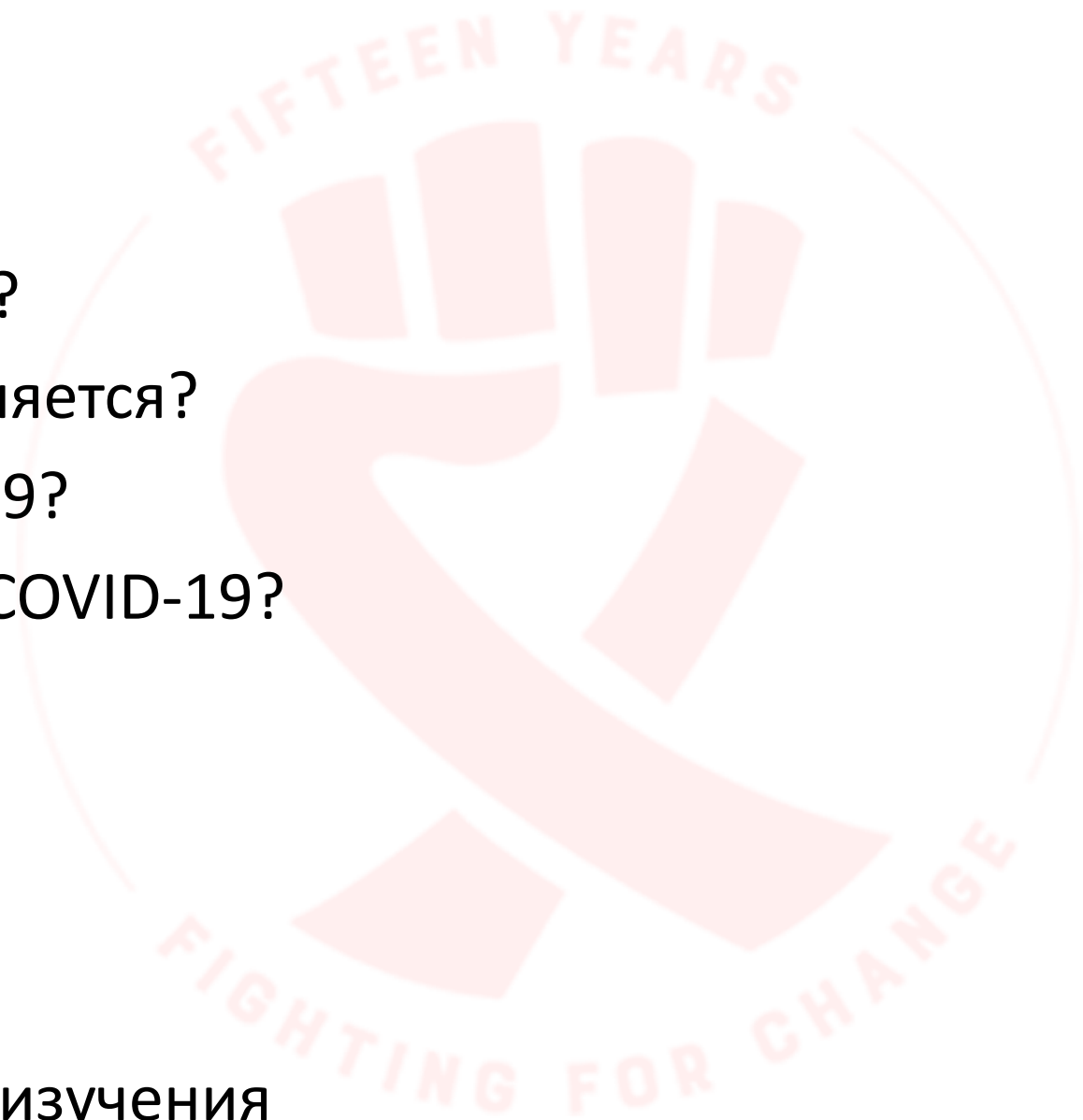
Для получения наших последних инструментов и ресурсов, пожалуйста, посетите

<http://itpcglobal.org/resources>

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

Содержание

- Что такое коронавирус?
- Кто находится в зоне риска COVID-19?
- Передача - как COVID-19 распространяется?
- Предотвращение заражения COVID-19?
- Что произойдет, если вам передали COVID-19?
- Люди, живущие с ВИЧ и COVID-19
- Туберкулез (ТБ) и COVID-19
- Тестирование
- Лечение
- Выводы и ресурсы для дальнейшего изучения

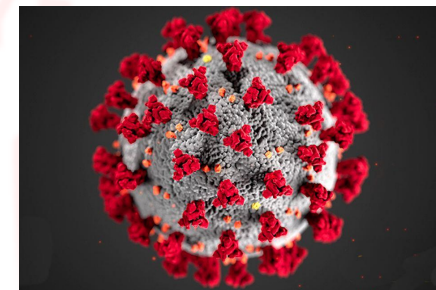


Что такое коронавирус?



Что такое коронавирусы?

Коронавирусы являются частью большого семейства **вирусов** у животных и людей, включая вирусы, вызывающие простуду и другие респираторные инфекции.



- Название **коронавирус** включает слово **корона** так как эти вирусы имеют короноподобные шипы на поверхности.
- **Заболевание вызываемое коронавирусом** называется COVID-19.
- 7 января 2020 г., тяжелый острый респираторный синдром коронавируса 2 (**SARS-CoV-2**) был подтвержден в качестве возбудителя коронавирусной болезни 2019 (COVID-19).
- Термин “COVID-19” это короткий способ обозначения “**Co**rona**vi**rus **D**isease 20**19**.”
- COVID-19 как полагают **начался в Ухане, Китай**, в декабре 2019 г.

Что делает этот Коронавирус «новым»?

- Иногда **коронавирусы, которые заражают животных, эволюционируют и делают людей больными**. Они известны как **новые** коронавирусы.
- Новый коронавирус 2019 года **пришел от животных к людям** (это называется зоонозной передачей). В настоящее время он распространяется непосредственно от человека к человеку в большинстве стран мира.
- Примеры предыдущих коронавирусов включают:
- Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (**MERS-CoV**), первые случаи были в Саудовской Аравии в 2012
- Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (**SARS-CoV**), первые случаи были в Китае в 2002.
- Люди, которые впервые заболели COVID-19, работали на рынке морепродуктов, птицы и живой природы (так называемый оптовый рынок морепродуктов Хуанань) в районе Цзянхань провинции Хубэй, Китай.

Кто в опасности?



Кто в группе риска от COVID-19?

- **ВСЕ!** ...Вот почему профилактика важна!
- Пожилые люди (возраста >60 лет и люди с ранее существовавшими заболеваниями подвержены высокому риску тяжелого протекания болезни/смерти от COVID-19)
- Люди, **которые недавно ездили** в страны, где распространен COVID-19 (такие как Китай, Италия, Иран, Южная Корея, Германия и США).
- Люди, которые **были в тесном контакте с человеком, у которого COVID-19.**
- **Работники здравоохранения**, у которых нет доступа к маскам, перчаткам и халатам; они героически подвергают себя риску, заботясь о других.

Пути передачи COVID-19

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



Как распространяется коронавирус?



- Коронавирус распространяется через крошечные капельки, которые попадают в воздух, когда зараженный человек кашляет или чихает. Эти капли могут также приземлиться на поверхности вокруг человека с COVID-19.
- Коронавирус передается от человека к человеку, когда люди вдыхают эти крошечные капельки, или когда люди прикасаются к чему-то, на чем есть капли коронавируса, а затем касаются глаз, носа или рта.
- Коронавирус также обнаружен в фекалиях. Тщательно мойте руки с мылом и водой (не менее 20 секунд) или дезинфицирующим средством для рук после посещения туалета.

Профилактика COVID-19

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



Как предотвратить COVID-19



- Часто и тщательно **мойте руки с мылом и водой** в течение не менее 20 секунд. Надлежащая техника мытья рук
- Делайте это при входе в дом, после посещения туалета и после прикосновения к любому предмету или поверхности, которыми пользуются многие люди. Это самый эффективный способ защитить себя.
- Вы также можете использовать **дезинфицирующее средство** для рук, если оно содержит не менее 70% спирта.
- **Не прикасайтесь к лицу**, если только вы тщательно не вымыли руки!
- **Протирайте поверхности**, которых часто касаются (дверные ручки, смесители, туалеты, телефоны), дезинфицирующим средством не реже одного раза в день.

Как предотвратить COVID-19

«**Самоизоляция гораздо важнее, чем тестирование**»

— Francois Venter, Deputy Executive Director, Wits Institute for Sexual & Reproductive Health, HIV and Related Diseases

- Для больных людей **очень важно изолировать себя** от других, чтобы предотвратить распространение COVID-19.
- **Людам, которые не больны**, также очень важно избегать выхода из дома, если это возможно, и находиться на расстоянии более 2м от других людей.
- **Не обнимайтесь, не целуйтесь и не обменивайтесь рукопожатием с другими людьми.**
- Это называется «социальное дистанцирование».

Source: World Health Organisation. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Taken from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Accessed March 22, 2020.

Рекомендации для пожилых людей и людей с уже существующими болезнями

- **Планируйте и готовьтесь** к COVID-19 в вашем сообществе.
- Не выходите, если это **не является абсолютно необходимым** (за лекарствами, продуктами питания или при чрезвычайных ситуациях).
- Лучше всего избегать контактов с другими людьми насколько это возможно
- Если вы выходите на улицу, держитесь на расстоянии не менее 2м от других людей.
- Не обнимайтесь, не целуйтесь и не обменивайтесь рукопожатием с кем-либо еще.
- Если кто-то в вашем доме болен, особенно с симптомами COVID-19, **максимально ограничьте** ваш контакт с ними.

Рекомендации для пожилых людей и людей с уже существующими болезнями

- Если вы чувствуете себя плохо, **позвоните своему врачу / в клинику**, прежде чем обращаться за медицинской помощью.
- Ежедневно **чистите и дезинфицируйте** поверхности в вашем доме.
- Если у вас есть посетители дома, держитесь на расстоянии не менее 2 м.
- Обменивайтесь кивками или помахайте рукой, чтобы приветствовать их.
- Попросите всех, кто входит в ваш дом, немедленно вымыть руки
- Проверьте достоверные источники (такие как Всемирная организация здравоохранения) для новостей.
- См. Ресурсы в конце этого руководства.

Как можно предотвратить COVID-19?

- Если вы больны, **изолируйте себя** от других людей!



Прикрывайте свой кашель или чихание **согнутым локтем** или салфеткой, затем **выбросьте салфетку в мусорное ведро**. Чаше мойте руки!

Что произойдет, если вы заразитесь COVID-19?



Что происходит с людьми, которые заболевают COVID-19?

- Эксперты все еще исследуют COVID-19.
- Некоторые люди, у которых есть COVID-19, вообще не чувствуют себя плохо, но все же могут распространять его.
- Люди чаще всего распространяют COVID-19, когда чувствуют себя плохо.
- COVID-19 может стать серьезной, даже смертельной болезнью у некоторых людей
- особенно люди старше 60 лет и люди с сопутствующими заболеваниями (такими как болезни сердца, легких или почек, диабет и гипертония).

Source: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Что происходит с людьми, которые заболевают COVID-19?

- Большинство людей с COVID-19 начинают чувствовать себя плохо через **1 - 14 дней** после заражения.
 - Многие люди начинают чувствовать себя плохо через **5-6 дней** после заражения.
 - **Симптомы** включают в себя любой или все из них:
 - cough (usually dry)
 - проблемы с дыханием
 - болезненное горло
 - температура ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)
 - диарея
 - головная боль
 - потеря вкуса и обоняния (в некоторых случаях)
- Используйте маску только если Вы больны,** (кашель, чихание, т.д.) чтобы защитить окружающих. Регулярно меняйте маски. Мойте руки после того как трогали маску.

Source: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Люди, живущие с ВИЧ, и COVID-19

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



Люди живущие с ВИЧ и COVID-19

- По состоянию на 20 марта 2020 года **не было** зарегистрировано ни одного случая COVID-19 среди людей, живущих с ВИЧ.
- В настоящее время **нет доказательств** того, что люди, живущие с ВИЧ, которые получают антиретровирусную терапию, подвергаются более высокому риску возникновения COVID-19

Источник: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals>. Accessed March 20, 2020.

Люди, живущие с ВИЧ, и COVID-19

- Люди, живущие с ВИЧ, **которые не принимают** антиретровирусную терапию (АРТ), подвержены **более высокому риску возникновения COVID-19**, поскольку их иммунная система может быть слабее.
- Важно, чтобы люди **проходили тестирование на ВИЧ**, а люди, живущие с ВИЧ, ежедневно получали антиретровирусную терапию.
- Люди, которые принимают АРТ, должны стараться получать лекарства **минимум на 30 дней** и, где это возможно, получать запас на от 3 до 6 месяцев.
- Люди, живущие с ВИЧ, должны быть **обеспечены вакцинами** для защиты от гриппа и пневмонии.

Источник: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals>. Accessed March 20, 2020.

Туберкулез (ТБ) и COVID-19

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



COVID-19 и Туберкулез (ТБ)



- ВИЧ увеличивает риск туберкулеза (ТБ), бактериальной инфекции, которая поражает легкие.
- Антиретровирусная терапия (АРТ) снижает этот риск. Людям, которые подверглись риску заражения ВИЧ, **важно пройти тестирование на туберкулез**, а людям, живущим с ВИЧ, иметь непрерывный доступ к лечению и принимать его каждый день
- Хотя его можно вылечить, туберкулез является основной причиной смерти людей, живущих с ВИЧ / СПИДом. В 2018 году от ТБ умерло 251 000 человек, живущих с ВИЧ.
- Как и туберкулез, **COVID-19 вызывает повреждение легких.**
- Ученые не знают, как **COVID-19 повлияет на людей с туберкулезом**, хотя они беспокоятся о том, что люди в этих группах подвержены более высокому риску заболевания и смерти.
- Наиболее подвержены риску серьезных осложнений люди старшего возраста, а также взрослые и дети с другими сопутствующими заболеваниями, такими как заболевание легких

COVID-19 и Туберкулез (ТБ)

- COVID-19, вероятно, окажет плохое влияние на итак неадекватные услуги по борьбе с туберкулезом, затрудняя людям тестирование и лечение.
- Те, кто проходит тестирование на COVID-19, должны проходить тестирование на туберкулез, особенно если они живут с ВИЧ или из районов, где распространен туберкулез.
- Правительства должны использовать одинаковую срочность для тестирования на туберкулез и COVID-19 для людей, которые имеют жар и кашель.

Тестирование



Нужно ли вам быть протестированными

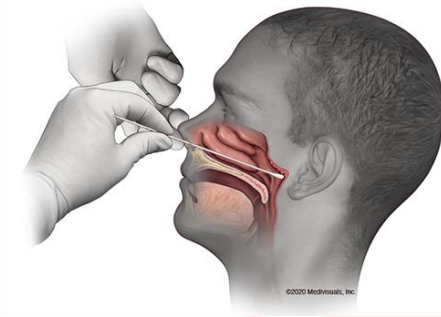
- Доступ к тестированию на COVID-19 ограничен.
- В идеале, все должны быть проверены, но это просто **нереально прямо сейчас**.
- Во всем мире система здравоохранения и работающие в ней люди перегружены людьми, которые серьезно болеют COVID-19.
- Как правило, тестирование рекомендуется только **при наличии симптомов** (лихорадка, кашель, затрудненное дыхание)
- Если у вас есть симптомы, **следуйте правилам в вашей стране**, прежде чем обращаться за медицинской помощью. Позвоните в местный орган здравоохранения или посетите сайт тестирования.
- Если ваш результат теста **отрицательный**, вы все еще можете подвергаться риску для COVID-19. Важно соблюдать максимальную безопасность.

Source: Testing, testing, 123: Unpacking the confusion around SA's Covid-19 testing. Taken from

<https://www.dailymaverick.co.za/article/2020-03-19-testing-testing-123-unpacking-the-confusion-around-sas-covid-19-testing>. Accessed on March 22, 2019.

Что происходит, когда вы проходите тестирование?

- Тестирование должно проводиться **в пустой, хорошо проветриваемой комнате или на открытом воздухе**, чтобы снизить риск для людей, проходящих тестирование, и для работников здравоохранения.
- Обученный медицинский работник будет использовать мазок для взятия пробы из **задней части носа и горла**. Образец затем отправляется в лабораторию для тестирования. Тест может быть неудобным, но это не больно.
- **Время, необходимое для получения результатов**, варьируется в зависимости от контекста (частный / государственный, месторасположение, страна, нагрузка на сектор здравоохранения и т.д.)



Лечение



Как лечат COVID-19?

- Для COVID-19 **пока не существует специального противовирусного** лечения, хотя много препаратов изучается.
- В настоящее время **проводится лечение симптомов, а не самого вируса** (например, обезболивающие, кислород для людей с одышкой, лечение от лихорадки).
- Антибиотики **не лечат вирусные инфекции**. Тем не менее, антибиотики могут потребоваться, если развивается вторичная бактериальная инфекция.

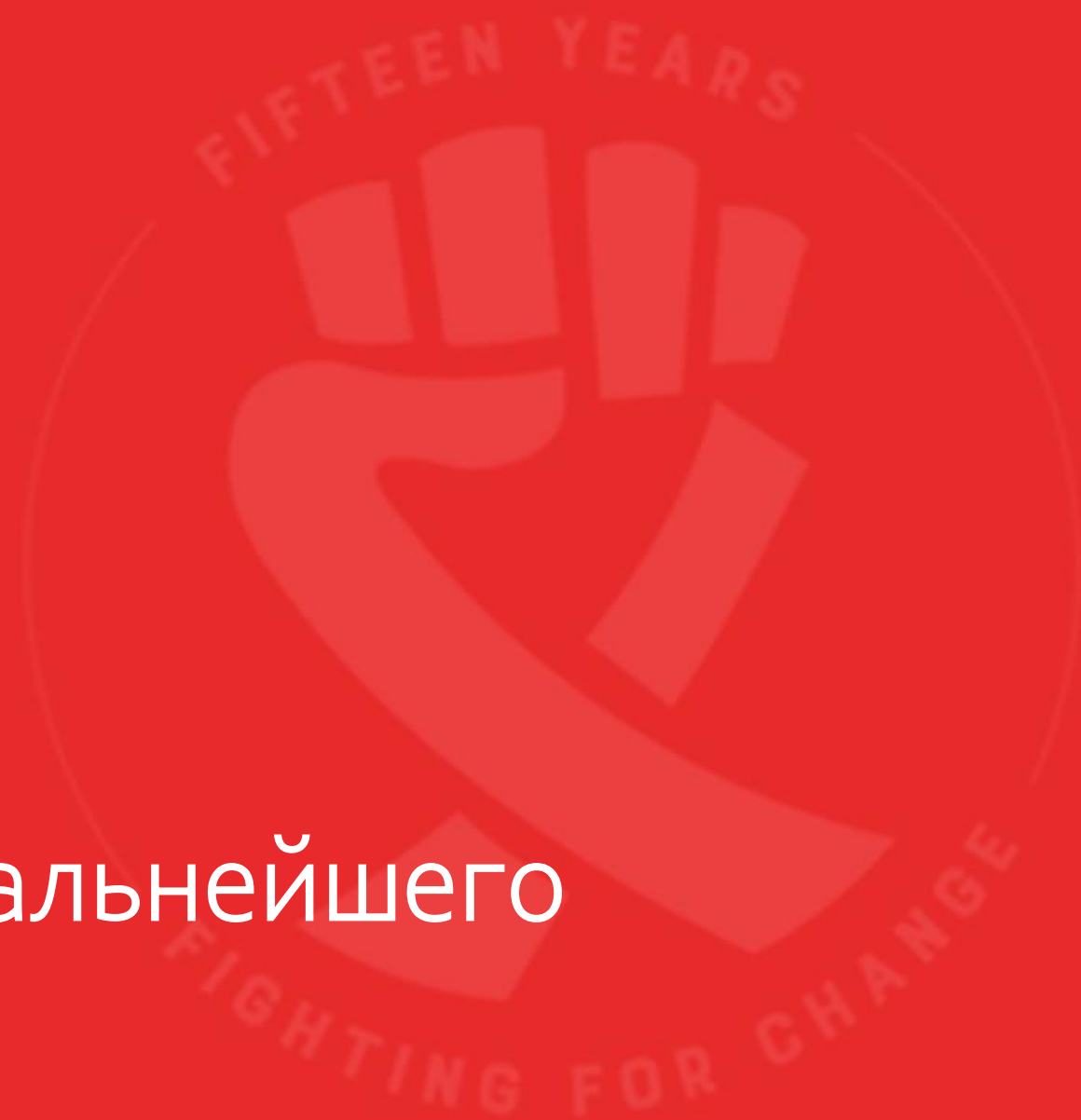
Goodman, J. (2020, March 21). *Coronavirus and chloroquine: Has its use been approved in US?* BBC. <https://www.bbc.com/news/51980731>

Fink, S. (2020, March 16). *White House Takes New Line After Dire Report on Death Toll*. New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/03/16/us/coronavirus-fatality-rate-white-house.html>

Как лечат COVID-19?

- Нет НИКАКИХ одобренных лекарств для лечения или профилактики COVID-19.
- Стоит ли принимать **ибупрофен**, если у вас есть COVID-19? Об этом много спекуляций и **очень мало данных**. Пока мы не узнаем больше, если у вас есть головная боль или лихорадка и вы думаете, что вы подвержены риску COVID-19, используйте **парацетамол / ацетаминофен**, а не противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен или кортизон. [Ссылка на европейское медицинское агентство.](#)
- Противомаларийный препарат **хлорохин** не является одобренным препаратом для лечения COVID-19. Однако сейчас проводятся исследования, чтобы увидеть, работает ли он.
- Разработка вакцины может занять до 18 месяцев. Вот почему профилактика так важна!

Выводы и ресурсы для дальнейшего изучения



Ключевые выводы

- **Регулярно мойте руки с мылом** и чистой водой в течение 20 секунд. При отсутствии мыла и воды следует использовать 70% спиртовые гелевые дезинфицирующие средства.
- К местам, где можно подумать о **дезинфекции**, относятся ваш:
 - ✓ Автомобиль - руль, ключи, дверные ручки, коробка передач, ручные тормоза и т.д.
 - ✓ Дом - пульты, дверные ручки, выключатели, часто используемые поверхности, мобильные телефоны, ручки для смесителей, двери холодильников и т.д.
 - ✓ Офис - клавиатура, телефоны, экранные кнопки, все телефоны, дверные ручки, ручки чайника, выключатели света и т.д.
- Если вы больны, держитесь подальше от других людей; и если вы здоровы, избегайте больных людей.

Ключевые выводы

- Составьте план для клинической помощи при изоляции/ карантине.
- Спланируйте, **ГДЕ в вашем доме будет карантин и КАК он будет работать** с вашими сожителями. Объясните **детям**, как это будет работать при необходимости. Сделайте пробный прогон того, что вы можете и не можете сделать.
- **Варианты телемедицины** (К кому вы можете обратиться за медицинской помощью? Горячие линии, врачи, медсестры и т.д.)
- Пополнение счетов для **звонков и интернета** (при необходимости)
- Найдите **онлайн-порталы и горячие линии** ваших местных врачей
- Не ждите, заболеть, чтобы сделать план!
- Поддерживайте **социальную сеть, но удаленно**. Хотя вы можете быть физически удалены, оставайтесь на связи с вашей сетью.
- Социальные контакты помогают нам быть в курсе событий и помогают нам оставаться психически здоровыми.

Ключевые выводы

- Постарайтесь хранить **как минимум месячный запас хронических лекарств** у себя дома. Где это возможно, получите максимум, который позволяет ваш рецепт / врач. На национальном уровне мы выступаем за выдачи лекарств от ВИЧ на много месяцев - до 6 месяцев.
- Не ходите в клинику, если у вас нет симптомов.
- Курение вредит вашим легким. Попробуйте сократить или бросить курить.
- Важно практиковать **физическое дистанцирование** перед пиком эпидемии до - и после того, как это будет предписано правительством.

По возможности, оказывайте поддержку людям в следующих ситуациях:

- Люди, которые могут быть в ситуациях **домашнего насилия**
- **Заклученные** люди
- Люди, которые живут в **приютах**
- Лица, которые живут в домах с **пожилыми людьми** или людьми **с сопутствующими заболеваниями**, делающими их более подверженными риску
- Лица, у которых нет доступа к **жилью или воде**
- Люди, которые **живут одни**

По возможности, оказывайте поддержку людям в следующих ситуациях:

- Лица, которые могут быть не в состоянии **работать удаленно** и потеряли свои доходы из-за влияния государственных ограничений
- Лица, сталкивающиеся со **СТИГМОЙ** в связи с коронавирусной болезнью, включая людей азиатского происхождения или тех, кто недавно путешествовал
- Лица, страдающие **от нехватки лекарств** (хронические лекарства, АРВ-препараты и т.д.)
- Лица, зависящие от **услуг по снижению вреда**, таких как центры приема, на которые могут повлиять правительственные запреты на публичные собрания, комендантский час и т. д.

Источники (на английском языке)

- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) вопросы и ответы по COVID-19, ВИЧ и антиретровирусным препаратам
 - <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals>
 - https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_4
- Совет для широкой публики по Коронавирусной болезни (COVID-19): развенчание мифов
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Как коронавирус захватывает ваши клетки
 - <https://www.nytimes.com/interactive/2020/03/11/science/how-coronavirus-hijacks-your-cells.html?action=click&module=RelatedLinks&pgtype=Article>
- Часто задаваемые вопросы – CDC (США)
 - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584386215012
- Разъяснение о коронавирусе и что вам следует знать
 - <https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY>
- Надлежащие техники мытья рук
 - <https://www.youtube.com/watch?v=cbX0xwKORjk>



ITPC

INTERNATIONAL TREATMENT
PREPAREDNESS COALITION

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

Пандемия COVID-19 разрастается.

Информация представлена состоянием на 23 марта 2020 г.

ITPC обновит контент, чтобы не отставать от последних рекомендаций.

Для получения наших последних инструментов и ресурсов, пожалуйста, посетите

<http://itpcglobal.org/resources>