

Как да предпазим себе си и близките си от вируси – необходими мерки за безопасност

В момента превенцията е най-важна и затова молим гражданите да се информират постоянно относно създалата се ситуация, да следват долупосочените съвети и да бъдат отговорни към себе си и околните.

Във връзка със създалата се епидемиологична обстановка в страната, споделяме основни правила за хигиена и контакт с други хора.

Коронавирусът се предава предимно по въздушно-капков път и затова е изключително важно да вземем под внимание следните препоръки за овладяване на неговото разпространение:

- При вирусни симптоми първата стъпка е да си останете във къщи и да се консултирате с личния си лекар, дори при най-леките симптоми като суха кашлица, главоболие или течащ нос, ограничете социалните контакти.
- При кихане и кашляне закривайте носа и устата си със сгънат лакът или носна кърпичка. Това може да предпази околните от заболяване. След употреба, изхвърляйте носните кърпички в кофата за битов отпадък.
- Избягвайте да докосвате очите, носа или устата си, тъй като микробите често се разпространяват, когато човек докосне заразена с микроби повърхност, а след това докосне и очите, носа или устата си.
- Въздържайте се от посещения на места с много хора и масови мероприятия (примери за такива места са медицинските заведения, пощенските станции за получаване на пенсиите, районните администрации, ресторанти, барове, дискотеки, кафенета, молове, хипермаркети, казина, кинотеатри, летища, други).
- Избягвайте контакти на близка дистанция с хора и използването на обществения транспорт.
- Поддържайте физическа дистанция от около 1 метър (3 крачки) разстояние между вас и човек, който киха или кашля.
- Ограничете всякакви физически контакти с други хора: здрависване, ползване на общи кърпи, възглавници, съдове и прибори за хранене.
- Почиствайте често повърхностите на дръжките на врати, телефони, дистанционни управления, като използвате дезинфектиращ препарат.
- Ограничете максимално контактите на възрастните и хронично болните си близки. Разяснете им опасностите.

- Информирайте се само от достоверни източници – сайтовете на официалните институции.
- Носенето на маска е ефективно само в случай, че тя е поставена правилно.
- Призоваваме гражданите за самодисциплина, самосъзнание, самоконтрол, съдействие и солидарност.
- При завръщане от пътуване в рискови зони задължително информирайте личния си лекар и останете под карантина поне 14 дни в домашни условия.
- Избягвайте контакт с болни хора, особено такива с кашлица.
- Мийте ръцете си често и в продължение на поне 20 секунди с топла вода и сапун, особено след кашляне или кихане. Това ограничава рискът от заразяване с над 20%. Използвайте дезинфекционен разтвор на алкохолна основа преди хранене, след използване на тоалетната и след всеки контакт с животни.
- Избягвайте посещения на пазари и места, където има живи или мъртви животни, както и контакт с техните екскременти или изпражнения.

ДЕСЕТ СЪВЕТА ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ВИРУСИ !!!!

1. Без ръкостискане!
2. Използвайте само кокалчето си, за да докосвате светлинни ключове, асансьорни бутони и др. Когато сте на бензиностанция, хващайте ръчката за бензин с хартиена кърпа или използвайте ръкавица за еднократна употреба.
3. Отваряйте врати с лакът или по друг начин, а не с длан. Особено важно е това за обществените и търговски обекти.
4. Използвайте латексови ръкавици за еднократна употреба при пазаруване и всички други външни дейности, когато влизате в контакт със замърсени зони. Ако ви липсват ръкавици, използвайте дезинфекционни кърпички, включително за избърсване на дръжката и детското столче в колички за хранителни стоки.
5. Когато се приберете у дома или офиса и сте били на място с много хора, измивайте ръцете си със сапун за 10-20 секунди и/или използвайте по-висок от 60% дезинфектант за ръце на алкохолна основа.
6. Носете винаги със себе си дезинфектант, включително близо до входната врата на дома си и в колата си за употреба след посещение на бензиностанция или докосване на замърсени предмети, когато не можете веднага да си измиете ръцете.

7. Ако е възможно, кашляйте или кихайте в кърпи за еднократна употреба и изхвърлете. Използвайте лакътя си само по изключение. Дрехата на лакътя ви ще съдържа инфекциозен вирус, който може да се предава до седмица или повече!

8. Обикновените хирургически маски за еднократна употреба се използват, за да ви попречат да докоснете носа и/или устата си (докосваме носа/устата си около 90 пъти на ден, без да го осъзнаваме). Маската няма да попречи на вируса при директно кихане да влезе в носа или устата ви - тя е само за да не докоснете носа или устата. При нужда използвайте и очила или лицеви шлемове.

9. Попитайте личния си лекар си за употребата на таблетки, съдържащи цинк. Доказано е, че тези таблетки са ефективни за блокиране на коронавируса (и повечето други вируси) от умножаване в гърлото и назофаринкса. Използвайте, когато ви е препоръчано няколко пъти всеки ден, когато започнете да усещате симптоми на настинка. Най-добре е да легнете и да оставите таблетката да се разтвори отзад на гърлото и назофаринкса.

10. Този вирус се разпространява в големи капки чрез кашляне и кихане. Това означава, че въздухът няма да ви зарази! Но всички повърхности, по които се приземяват тези капки, са заразни средно около седмица - всичко, което е свързано със заразени хора, ще бъде замърсено и потенциално инфекциозно. Вирусът е предимно по повърхностите и няма да бъдете заразени, освен ако необезопасено лице кашля или киха директно в лицето ви. Този вирус има клетъчни рецептори само за белодробни клетки (заразява само белите дробове). Инфекцията идва от дихателната система - специфичен е за белите дробове. Единственият начин вирусът да ви зарази е през носа, очите или устата чрез инфектираните ви ръце или заразни пръски върху носа, очите или устата ви от кашлица или кихане на заразен с вируса.

От Българския зъболекарски съюз предупредиха, че се препоръчва симптоматично прием на 4000 мг витамин С и антиоксиданти под формата на хранителни добавки - и двете субстанции нямат неблагоприятни ефекти върху човешкото здраве, но могат да помогнат при начална фаза на заразата. Консултирайте се задължително и с личния си лекар.

2019-NCOV ПРИ ЖИВОТНИ И ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ

1. Какво ще кажете за животните и животинските продукти, внасяни от Китай?

Поради ветеринарно-санитарната ситуация в Китай, по-специално наличието на заразни болести по животните, само няколко живи животни и непреработени животински продукти от Китай са разрешени за внос в Европейския съюз. Няма доказателства, че някое от животните или животинските продукти, разрешени за влизане в Европейския съюз, представлява риск за здравето на гражданите на ЕС в резултат от наличието на 2019-nCoV в Китай.

2. Какво ще кажете за хранителните продукти, внасяни от Китай?

Както при вноса на животни и животински продукти, поради ветеринарно-санитарната ситуация в Китай, само няколко продукта от животински произход са разрешени за внос в ЕС от Китай, при условие че отговарят на строги здравни изисквания и са подложени на контрол. По същите причини пътниците, влизащи на митническата територия на ЕС, нямат право да носят в багажа си месо, месни продукти, мляко или млечни продукти.

Няма доклад за предаване на 2019-nCoV чрез храни и следователно няма доказателства, че хранителни стоки, внесени в Европейския съюз в съответствие с приложимите разпоредби за здравето на животните и общественото здраве, регулиращи вноса от Китай, представляват риск за здравето на гражданите от ЕС във връзка с 2019-nCoV. Основният начин на предаване е от един човек на друг.

3. Какво ще кажете за контактите с домашни любимци и други животни в ЕС?

Настоящите изследвания свързват коронавируса 2019-nCoV с определени видове прилепи, но не изключва участието на други животни. Няколко вида коронавируси могат да заразят животни и да се предадат на други животни и хора. Няма доказателства, че домашните животни (например кучета или котки) представляват по-голям риск от инфекция отколкото хората. Като обща предпазна мярка, спазвайте основните принципи на хигиена при контакт с животни.

Препоръки за лице, поставено под домашна карантина

На лицето, което се оставя под домашна карантина и активно медицинско наблюдение се препоръчва ежедневно термометриране и проследяване за поява на симптоми - зачервено гърло, кашлица, затруднено дишане) за срок от 14 дни в домашни условия.

- Препоръчва се спазване на дистанция спрямо хората, с които съжителства (вкл, престой/спане в отделни помещения);
- Редовно проветряване на помещенията;
- Хранене по различно време;
- Избягване на контакт лице в лице;
- Редовно почистване на дръжки и общи повърхности;
- Използване на отделни кърпи в банята;
- Миене на ръце преди ядене, след използване на тоалетната;
- Избягване превенция на заболяването и заограничаване на контактите до минимум;
- Съветват се да водят бележки за лицата, с които контактуват. Определя се начин за комуникация с ОПЛ /общопрактикуващия лекар/ и здравните власти за проследяване на лицето.

Какво мога да направя, за да се предпазя от заразяване от настинка и грип ?

_ Избягвайте близък контакт с болни лица. Ако сте болен, стойте на

безопасно разстояние от другите, за да ги предпазите от заболяване.

_ При заболяване останете вкъщи и не ходете на работа или училище,

както и се въздържайте от излизания по други причини. Това ще предпази

другите от заразяване с вашата болест.

_ Избягвайте местата с много хора и масовите мероприятия.

_ При кихане и кашляне закривайте носа и устата си с носна кърпичка.

Това може да предпази околните от заболяване. След употреба изхвърляйте носните кърпички в кофата за битов отпадък.

_ Миенето на ръцете ще ви предпази от микроби. Измивайте ръцете си

често и в продължение на най-малко 20 секунди със сапун и вода, особено

след кашляне или кихане. При липса на условия за миене може да се

използват влажни хигиенни кърпички за ръце. Избягвайте да докосвате очите, носа или устата си, тъй като микробите често се разпространяват, когато човек докосне заразена с микроби повърхност, а след това докосне и очите, носа или устата си.

_ Почиствайте твърдите повърхности, като дръжки на врати, телефони,

дистанционни управления и други често, като използвате обикновен

почистващ препарат.

Стъпки, които трябва да предприемете, ако имате грипоподобно заболяване:

Ако развиете грипоподобно заболяване, консултирайте се с личния си лекар, за да прецени има ли риск от среща с новия грипен вирус. Следва да предприемете общи предпазни мерки:

_ Измивайте редовно ръцете си със сапун и вода, особено след кихане и

кашлица.

_ Покривайте устата и носа си с ръка или кърпичка за еднократна

употреба при кашлица и кихане.

_ Избягвайте контакт с други хора.

_ Потърсете незабавно медицинска помощ в случай на затруднено

дишане, гръдна болка, повръщане и екстремна диария, признаци на

обезводняване.

Ако пътувате извън страната и в рамките на 7 дни след завръщането си

развиете респираторна инфекция, консултацията с личния лекар или със специалист по инфекциозни болести **е строго**

препоръчителна.

_ Покривайте устата и носа си с ръка или кърпичка за еднократна

употреба при кашлица и кихане.

_ Избягвайте тесни контакти с други хора и не отивайте на работа или

училище.

_ Използвайте хирургическа маска при възможност.

_ Потърсете незабавно медицинска помощ. Информирайте лекаря за

клиничните симптоми; за съществуващи хронични заболявания като диабет, сърдечни болести, астма; за пътуване през

последните 7 дни до район с постоянно разпространение на новия грипен вирус А (H1N1) от човек на човек; за близък

контакт с потвърдени случаи на грипно заболяване и за близки контакти във вашия дом.

_ Избягвайте използването на обществения транспорт.____

15 съвета как да се предпазим от грип

Отпочиналият организъм е силен и бързо се справя с атаки на патологичните микроорганизми

Зима е (или поне трябва да е), а през зимата често се разболяваме от настинки, грип или вирусни инфекции. Грипът,

както и баналните простудни заболявания, много от които са предизвикани от вирусни инфекции, са проблем с огромно

медицинско значение и със сериозни икономически последствия.

Статистиката показва, че почти всеки човек боледува от тях от един до три пъти в годината.

Ето 15 съвета, за да се предпазите от коварните болести:

1. Лягайте си навреме

Може да ви е чудно, какво общо има сънят с предпазването от грип, но истината е, че той е най-сигурното средство за поддържане на имунната система. Отпочиналият организъм е силен и бързо се справя с атаки на патологичните микроорганизми, с които постоянно е в контакт. Ако чувствате, особено, хронична умора, действително има висок риск от заболяване.

През зимата необходимото количество сън за здраве е между 8 – 10 часа.

2. Хранете се здравословно

Хранете се редовно, на определени интервали, без да изпускате ядене. Това ще предотврати дефицит на енергия и полезни вещества. През зимата е задължително да се хапват пресни плодове и зеленчуци, които укрепват имунитета. Ябълки, цитруси, тиква, зеленчукови ястия... Не е невъзможно!

3. Пийте много течности

Дехидратираното тяло е податливо на инфекции. Приемането на течности е задължително при физическа дейност, наличие на температура, гадене и повръщане. Не се оставяйте жадни, ако околните подсмърчат.

4. Двигателна активност

Физическата активност поддържа ритъма на метаболитните процеси, което осигурява по-бързо справяне с чуждите тела, вируси и бактерии, и инфекции в начален стадий.

5. Стойте далеч от цигарите

Тютюнопушенето повишава риска от инфекции, тъй като веществата в дима причиняват структурни промени в респираторния тракт и потискат имунния отговор. Димът унищожавя ресничките от вътрешната страна на носа, което и определя по-голямата опасност от инфекции.

6. Не пипайте носа си...

В тази връзка избягвайте да докосвате лигавицата на носа и очите с немити ръце. Това са местата, които осигуряват най-бърз и лесен достъп на вируси и бактерии към организма.

7. Мийте ръцете си...

Мийте ръцете си всеки път, след като се ръкувате с някого. Заразяването с грипните вируси става повече по контактно-

битов път, отколкото по въздушно-капков. По принцип само измиването обилно с вода унищожават редица вируси, водещи до респираторни инфекции. За защита от грипните се налага обилно измиване с вода и сапун.

8. Носете антимикробни средства

Носете антимикробни средства постоянно със себе си – гел, влажни кърпички с алкохол. Ползвайте ги не само, за да дезинфекцирате ръцете си, но и за повърхностите, които ви се струват съмнителни, но често докосвате.

9. В никакъв случай

В никакъв случай не гризете ноктите си. Под тях се намира солидна маса от микроби.

10. Стойте настрана

Пазете дистанция от хора, които кихат, кашлят и проявяват симптоми на грип. Естествено, подобен подход би засегнал колегите, но може да се спазва по отношение на непознати, както и близки и приятели. Хора, които държат един на друг, не биха се засегнали от подобна мярка...

11. Ваксинирайте се

Съветът е познат, но е факт, че помага и действа. Ваксинирането срещу грип за хората от рискови групи и техните близки понякога е от жизненоважно значение. Макар времето за това да е отминало, приложете го за следващия сезон.

12. Смейте се повече

Странно ли ви е? Според изследване на Карл Чарнетски, професор по психология от университета Уилкс, позитивното мислене, играта с домашния любимец и позитивното поведение подобряват имунната система.

13. Кашлянето...

При кихане и кашляне е по-добре да го правите в лактите си – като свиете ръка и посрещнете въздушната струя с лакътя. Ако го правите с дланите си, то те се превръщат в източник на зараза.

14. Следете се за симптоми

Следете се за симптоми и не пренебрегвайте влошаването на състоянието си. Вземете мерки навреме и помогнете на организма си в борбата му срещу грипа.

15. Останете си у дома

Не се чувствате добре, сякаш сте пред разболяване. В този случай е по-добре да си останете вкъщи и се възстановите. Почивката може да спре хода на инфекцията и предотврати разболяването. Организмът се нуждае от забавяне на темпото, за да изпълни функции, които не отчитаме. Колкото до работодателите – със сигурност е за предпочитане да се лишат, макар и от ценен служител, за един ден, отколкото по-късно да не могат да разчитат на него за по-дълъг период.

Мийте си ръцете и не яжте непроверена храна

Препоръките на СЗО не се различават много от препоръките за поведение при други респираторни заболявания. Препоръчва се хората да мият ръцете си със сапун преди готвене и хранене, след използване на тоалетна, след кихане, кашляне, след контакт с болен човек и след контакт с животни. Ако миенето на ръцете не е вариант, важно е мокрите кърпички, които използваме, да са специално предназначени за целта – да съдържат спирт или друг дезинфектант. Докосването на лицето с мръсни ръце води до голям риск от заразяване.

СЗО препоръчва също да се избягва контакт с болни хора и с диви или домашни животни. Ако човек се грижи за болен близък, важно е да взема предпазни мерки. На първо място болният, а не здравият човек трябва да бъде с маска. Използваните маски и салфетки трябва да се изхвърлят в добре затворени контейнери.

Трети важен елемент е повишеното внимание при работа с месо. Трябва да мием ръцете си след като сме били в контакт със сурово месо и да използваме различни прибори за сурови продукти и готова храна. Месото трябва да се готви добре и в райони, в които вирусът е активен, може да се консумира безопасно след добра термична обработка. Не се препоръчва посещение на пазари за сурови храни, особено за месо и животински продукти.

Подобни препоръки дава колумнистката на „Форийн полиси“ по въпроси, свързани със здравеопазването, Лори Гарет. По време на епидемията от Тежък остър респираторен синдром (ТОРС) в Азия през 2002 г., също предизвикана от щам на коронавирус, тя пътува в Китай и взема стотици интервюта от пациенти, лекари и медицински сестри, но не се заразява с вируса.

Причината, по думите ѝ, е, че взема предпазни мерки, които не са сложни за изпълнение и са ефективни при епидемии.

Освен избягване на болни хора и публични места и често миене на ръцете, Гарет препоръчва в никакъв случай да не се ходи на пазари за животни и да не се яде месо от такива пазари. Тя също така съветва когато хората са навън да носят ръкавици, с които да остават в градския транспорт и на други публични места. Тези ръкавици трябва да се сменят всеки ден, изтъква тя, иначе стават по-скоро вредни, отколкото предпазващи.

Журналистката препоръчва и няколко прости правила, които да се спазват в домакинството, за да се намали риска от разпространение на болести. Кърпите за ръце и лице трябва да се сменят редовно, поне два пъти в седмицата, и всеки член на семейството да има свои собствени. Трябва да се внимава и с парпетите и дръжките на вратите. Докосването на такива извън дома трябва да е последвано от измиване на ръцете, а тези къщи е хубаво да бъдат дезинфекцирани. Ако времето го позволява, хубаво е помещенията да се проветряват редовно. Вниманието изискват и приборите и за хранене. Всеки трябва да се храни със собствени прибори, които да не влизат в контакт с храната на другите. Тоест, хубаво е да имате прибори, с които храната да се слага по чиниите, с които да не се храни никой.

Коронавирусът: Как да се предпазим?

Коронавирусите са вируси, които циркулират сред животните, но за някои от тях се знае, че засягат хората. След като заразят хората, те могат евентуално да се предават от човек на човек.

Новият коронавирус, открит в Китай е генетично тясно свързан с вируса на SARS (ТОРС) от 2003 г. и изглежда, че има подобни характеристики, въпреки че все още данните за този вирус са ограничени.

При настоящия взрив са докладвани около 10 000 случая в Китай (от края на декември 2019 г. – до края на януари 2020 г.) Заболели са съобщени и от други държави, вкл. някои и от Европейския съюз.

Въпреки че източник на инфекцията са животни, сега вирусът се предава от човек на човек. Към момента няма достатъчно епидемиологична информация, която да потвърди колко лесно и устойчиво вирусът се предава между хората. Изглежда **вирусът се предава главно чрез въздушни капчици, когато хората кихат, кашлят или издишат.**

Инкубационният период за коронавирус 2019-nCoV (т.е. времето от контакта с болен и появата на симптоми) понастоящем се изчислява на **от 2 до 12 дни.**

Ако хората с коронавирус 2019-nCoV са изследвани и диагностицирани своевременно и се прилагат строги мерки за контрол на инфекциите, вероятността за трайно предаване на вируса от човек към човек в обществото в Европейския съюз е ниска.

Симптоми

От известното досега, вирусът може да причини умерени грипоподобни симптоми като:

- треска
- кашлица
- затруднено дишане
- мускулни болки и
- отпадналост.

По-сериозните случаи развиват тежка пневмония, остър респираторен дистрес синдром, сепсис и септичен шок, които могат да доведат до смъртта на пациента. Хората със съществуващи хронични заболявания изглежда са по-предразположени към тежко протичане на заболяването.

Обикновено малките деца, възрастните хора и тези със съпътстващи заболявания (например артериална хипертония, сърдечни заболявания, диабет, чернодробни заболявания и респираторни заболявания) се очаква да бъдат изложени на по-голям риск от развитие на тежки симптоми.

Има ли лечение ?

Няма специфично лечение за това заболяване, така че подходът, използван за лечение на пациенти с инфекции, свързани с новия коронавирус, е за лечение на клиничните симптоми (например треска).

Кога да се изследваме за коронавирус?

- остра респираторна инфекция (внезапна поява на най-малко една проява: кашлица, възпалено гърло или затруднено дишане)

През последните 14 дни преди проявата на симптомите, сте били:

- в близък контакт* с потвърден или вероятен случай на инфекция с Коронавирус 2019-nCoV, или сте пътували в страни, в които вече има диагностицирани болни.
- или сте работили или посещавали лечебно заведение, където са лекувани пациенти, инфектирани с вирус 2019-nCoV, вие трябва да се свържете със своя личен лекар по

Как да се предпазим?

- избягвайте контакт с болни хора, особено такива с кашлица;

- избягвайте посещения на пазари и места, където има живи или мъртви животни;
- прилагайте общите хигиенни правила по отношение на хигиена ръцете и хигиена на храната;
- измивайте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфекционен разтвор на алкохолна основа преди хранене, след използване на тоалетната и след всеки контакт с животни;
- избягвайте контакт с животни, техните екскременти или изпражнения.

Където и да пътувате, прилагайте общите правила за хигиена на ръцете и храната.

Миенето и дезинфекцията на ръцете са ключът към предотвратяване на инфекция. Трябва да миете ръцете си често и обилно със сапун и вода за най-малко 20 секунди. Ако сапун и вода не са налични, можете да използвате и дезинфекциращ препарат за ръце на алкохолна основа с поне 60% алкохол. Вирусът навлиза в тялото ви през очите, носа и устата, така че избягвайте да ги докосвате с неми ръце.

Маските за лице помагат да се предотврати по-нататъшното разпространение на инфекция от тези, които са болни към други хора около тях. Маските за лице изглежда не са толкова ефективни за защита на тези, които не са заразени.

Има ли ваксина?

Понастоящем няма ваксина срещу коронавируси, включително щам 2019-nCoV. Ето защо е много важно да се предпазим от инфекция или да задържим по-нататъшно разпространение на заразата.

Пази ли ни ваксината от грип?

Грипът и 2019-nCoV са два много различни вируса и сезонната грипна ваксина не би защитила от болести, причинени от 2019-nCoV.

Лесни мерки, с които за да се предпазим от заразяване с грип

Най-добрият начин за предотвратяване на сезонния грип е да се ваксинирате всяка година, но добрите здравословни навици, като миене на ръцете, често могат да помогнат за спиране на разпространението на микробите и предотвратяване на респираторни заболявания като грипа. Съществуват и

антивирусни лекарства, които могат да се използват за лечение и профилактика на грип.

Представените по-долу основни съвети ще Ви помогнат да защитите себе си и другите от заразяване с грип и за спиране на разпространението на болестотворните микроби:

- Избягвайте близки контакти.

Пазете дистанцията си от всеки, който кашля, киха или има други симптоми на настинка или вирус. Ако сте болни, ограничете контактите и бъдете на дистанция от другите, за да ги предпазите от разболяване.

- Останете вкъщи, когато сте болни.

Ако започнете да се чувствате зле по време на работа или в училище, се приберете у дома колкото е възможно по-скоро. Ако имате грипоподобни симптоми, останете вкъщи и не ходете на работа / училище и на обществени места. Така ще предпазите другите хора от заразяване.

- Покривайте устата и носа си.

При кихане или кашлица покривайте устата и носа си с кърпичка. След употреба хвърлете кърпичката в коша. Това ще намали разпространението на болестотворните микроби.

- Почиствайте ръцете си.

Редовното миене на ръцете предпазва от микроби. Ако няма възможност да измиете ръцете си, използвайте антибактериални кърпички или гел на алкохолна основа.

- Избягвайте да докосвате лицето си.

Докосване на очите, носа или устата след контакт със замърсен с микроби предмет е предразполагащ фактор за заразяване.

- Дезинфекцирайте.

Дезинфекцирайте повърхности и често употребявани предмети (например дръжки, клавиатури, дистанционни и телефони) у дома или на работа, ако някой е болен. Това ще намали риска от заразяване. Проветрявайте редовно помещенията.

- Избягвайте обществени места.

Избягването на обществени места често може да бъде трудно. Но ако имате възможност, ограничете контакта с хората по време на грипната епидемия. Това може да намали риска от

заразяване. Грипът може бързо да се разпространи в затворени пространства. Това включва училища, работни места, магазини, обществени сгради. Ако имате по-слаба имунна система, носете маска за лице винаги, когато сте на обществено място през грипния сезон.

- Засилете имунната си система.

Богат на плодове и зеленчуци хранителен режим и прием на много течности, осигуряване на организма на достатъчно сън и намаляване на стреса, редовна физическа активност могат да подпомогнат имунната система в борбата с болестотворните микроби.

Коронавирус (COVID-19): Какво трябва да знаят родителите

Как да предпазим децата и себе си

Какво представлява новият коронавирус?

CoV е нов щам на коронавирус. Заболяването, което за пръв път беше идентифицирано в Ухан, Китай, беше наречено коронавирус 2019 (COVID-19). COVID-19 е нов вирус, свързан със същото семейство вируси като Тежкия остър респираторен синдром (ТОРС) и някои видове настинки.

Как се разпространява COVID-19?

Вирусът се предава чрез пряк контакт със заразен човек при кашляне и кихане и чрез докосване до заразени повърхности. COVID-19 може да оцелее върху повърхности в продължение на няколко часа, но обикновените дезинфектанти могат да го убият.

Какви са симптомите на коронавируса?

Симптомите включват **висока температура, кашлица и недостиг на въздух.** При по-тежките случаи инфекцията може да причини пневмония или затруднения в дишането. По-рядко заболяването може да има фатален изход.

Симптомите са подобни на тези при грип или обикновена настинка, които са доста по-често срещани от COVID-19. Ето защо са необходими изследвания, за да се потвърди, че някой е

заразен с COVID-19. Важно е да се запомни, че ключовите превантивни мерки са същите – често миене на ръцете и респираторна хигиена – при кашлица или кихане закривайте лицето си със сгънат лакът или с хартиена кърпичка, след което я изхвърлете в затворен кош за боклук.

Как да избегнем риска от инфекция?

Ето 2 предпазни мерки, които вие и вашето семейство може да предприемете, за да избегнете заразяване:

1. Мийте ръцете си често, като използвате сапун и вода или гел за ръце на алкохолна основа
2. Избягвайте близък контакт с хора, които имат симптоми на настинка и грип

Трябва ли да нося медицинска маска?

Използването на медицинска маска се препоръчва, ако имате респираторни симптоми (кашлица или кихане), за да предпазите околните. Ако нямате симптоми, няма нужда да носите маска.

Ако се носи маска, тя трябва [да се постави правилно](#), за да се гарантира нейната ефективност и за да се избегне рискът от предаване на вируса.

Само носенето на маска не е достатъчно за спирането на инфекцията. То трябва да се съчетава с често миене на ръцете, покриване на лицето при кихане и кашляне и избягване на близък контакт с всеки, който има симптоми на настинка или грип (кашляне, кихане, висока температура).

Отидете на лекар, ако имате висока температура, кашляте или изпитвате затруднения в дишането

Засяга ли COVID-19 децата?

Вирусът е нов и все още не знаем достатъчно по какъв начин засяга децата или бременните жени. Знаем, че е възможно хора от всички възрасти да се заразят с вируса, но досега има относително малко случаи на COVID-19 сред деца. Вирусът може да доведе до фатален изход в редки случаи, досега основно сред възрастни хора с налични здравословни проблеми.

Какво да направя, ако детето ми има симптоми на COVID-19?

Потърсете медицинска грижа, но помнете, че в момента в Северното полукълбо е сезонът на грипа, а симптомите на COVID-19, като кашлица или висока температура, могат да са много сходни на тези на грипа или настинката, които са далеч по-често срещани.

Продължавайте да **спазвате добра хигиена с редовно миене на ръцете** и се уверете, че следвате имунизационния календар на детето, за да бъде предпазено от други вируси и бактерии, които причиняват заболявания.

Както и при останалите респираторни инфекции като грипа, потърсете лекар навреме, ако вие или вашето дете има симптоми, и избягвайте публични места (офиси, училища, обществен транспорт), за да предотвратите разпространението сред други хора.

Какво да направя, ако член на семейството има симптоми?

Трябва да потърсите навременна медицинска помощ, ако вие или вашето дете има висока температура, кашлица или затруднено дишане. Добре е да се обадите предварително на вашия лекар, ако сте пътували в район, където има случаи на COVID-19, или ако сте били в близък контакт с някой, който е пътувал до такъв район и има респираторни симптоми.

Да спра ли детето си от училище?

Ако детето ви проявява симптоми, потърсете медицинска помощ и следвайте указанията на лекаря. Както и при останалите респираторни инфекции като грипа, оставете детето да почива у дома за времето на възстановяване, и избягвайте ходене на публични места, за да избегнете разпространението сред други хора.

Ако детето ви няма симптоми, като например висока температура или кашлица, и ако не е издадено публично предупреждение или препоръка от властите, която засяга училището на детето, най-добре е то да остане в клас.

Вместо да спирате детето от училище, го научете да спазва добрите хигиенни практики в училище, а и навсякъде другаде, като **често миене на ръцете, покриване при кашляне и кихане със сгънат лакът или кърпичка, която след това се изхвърля; както и да не докосва очите, устата или носа си, ако не е измило добре ръцете си.**

Какъв е най-добрият начин за миене на ръцете?

Нанесете достатъчно сапун върху мокри ръце и търкайте по цялата повърхност, включително между пръстите и под ноктите, най-малко в продължение на 20 секунди. Изплакнете добре с течаща вода и подсушете ръцете с чиста кърпа от плат или кърпа за еднократна употреба.

Мийте ръцете си често, особено преди хранене, след като сте издухали носа си или сте кашляли и кихали, както и след като сте използвали тоалетната.

Ако в дадения момент нямате достъп до сапун и вода, използвайте гел за ръце на алкохолна основа с поне 60% съдържание на алкохол.

Могат ли бременните жени да предадат коронавируса на неродените деца?

На този етап няма достатъчно данни, за да се определи дали вирусът се предава от майката на бебето по време на бременността, както и потенциалното влияние, което това може да окаже на бебето. Това се проучва в момента. Бременните жени трябва да продължат да вземат подходящите превантивни мерки, за да се предпазят от вируса, и да потърсят рано медицинска помощ, ако имат симптоми (висока температура, кашлица или затруднено дишане).

Безопасно ли е майката да кърми, ако е заразена с коронавируса?

Всички майки в засегнатите райони и районите в риск, които имат висока температура, кашлица или изпитват затруднения в дишането, трябва да потърсят навременна медицинска помощ и да следват инструкциите на лекаря.

Като се вземат предвид ползите от кърменето и незначителната роля на кърмата при предаването на други респираторни

вируси, **майката може да продължи да кърми**, докато следва всички необходими предпазни мерки.

За майките със симптоми, които се чувстват достатъчно добре, за да кърмят, това включва носене на маска в близост до детето (включително и по време на хранене), миене на ръцете преди и след контакт с детето и почистване/дезинфекция на замърсени повърхности. Това трябва да се прави и при всички случаи, когато някой с потвърдено или подозирано наличие на COVID-19 взаимодейства с други хора, включително деца.

Ако майката е твърде болна, може да изцеди кърма и да я дава на детето от чиста чаша и/или лъжица, като това се прави, следвайки съответните предпазни мерки.

Какво прави УНИЦЕФ, за да помогне?

В момента усилията на УНИЦЕФ са насочени към подкрепа за правителството на Китай и за страните от Източна Азия и Тихоокеанския регион, където до момента са регистрирани най-много случаи. От 29 януари насам УНИЦЕФ е доставил 13 тона защитни костюми, предпазни маски, очила и ръкавици за здравните работници. Подготвят се допълнителни доставки и УНИЦЕФ позиционира материали на ключови локации.

Заради непредвидимостта на вируса и продължаващото разпространение, УНИЦЕФ си партнира с правителствата, Световната здравна организация и други партньори в разработването на планове за действие при непредвидени ситуации в други региони, особено в страните с по-слаби здравни системи и ограничен капацитет да се справят с големи огнища на заболявания.

На 17 февруари УНИЦЕФ призова за набирането на 42,3 млн. долара в подкрепа на усилията за спирането на разпространението на COVID-19. Средствата ще подкрепят работата на УНИЦЕФ за намаляване на предаването на вируса, включително чрез засилване на комуникацията по отношение на риска и справяне с дезинформацията, така че децата, бременните жени и техните семейства да знаят как да се предпазят от разпространението на COVID-19 и къде да потърсят помощ.

Настинка, грип или вирусни инфекции?

Респираторните заболявания, като настинка и грип, са най-честата причина за посещенията на докторския кабинет, както и основна причина за отсъствия от работа и училище. Как да разграничим настинката от грипното заболяване?

Настинка

Случаите на настинка и грип достигат своя пик през есенните и зимните месеци – в периода от Септември до Април. Това съвпада и с началото на учебната година. Характерните ниски температури през посочения период води и до прекарване на по-дълго време на закрито в затворени помещения, което от своя страна е причина за по-голямото разпространение на вирусите. Този факт става бързо осезаем в детските градини, училищата и семействата, където вирусите бързо се разпространяват. Настинките се причиняват от няколко различни групи вируси. **Известни са повече от 100 различни щамове на вируси на настинка, което обяснява защо хората толкова лесно се разболяват.**

Как протича вирусната настинка?

Повечето от вирусите, причинители на настинка се намират в назалните секрети, като нарастването на тяхното количество достига своя връх от втория до четвъртия ден на болестта.

Начини за предаване на инфекцията:

- **Директно** или чрез предаване на секретите на горните дихателни пътища на инфектирания човек върху кожата и лигавиците. Инфекцията също може да бъде предадена посредством контакт с предмети, върху които са попаднали секрети от вирусносител.
- **По въздушно-капков** път или посредством по-големи частици от секрециите на горните дихателни пътища, които се разпространяват във въздуха, чрез кихане или кашляне и след това се прехвърлят върху кожата и лигавиците на следващия пациент.

Вирусите навлизат в организма най-често през носа, но също така могат да попаднат в тялото ни и посредством очите. В задната част на носа и сливиците, вирусите се възпроизвеждат

и се свързват с лигавичните рецептори. По този начин вирусите навлизат във клетките, където задействат възпалителната реакция, която се характеризира със симптомите на настинка: кихане, кашляне, възпаление на очите и болки в гърлото.

Симптоматиката може да се развие в рамките на 10 часа от началото на инфекцията.

Какви са симптомите на настинката?

Сигналите и симптомите на настинка могат да варират при различните пациенти, като всички са сравнително леки. Инкубационния период при настинката е кратък и обикновено трае от два до пет дена.

Най-често срещани симптоми са:

- Секрети от носа, които могат да бъдат и гнойни,
- Запушен нос
- Кашлица
- Болки в гърлото

Други по-рядко срещани симптоми:

- Температура (при по-малките деца)
- Общо неразположение,
- Болки в мускулите,
- Кихане,
- Пресипнал глас,
- Парене на очите,
- Загуба на апетит,
- Болки в ушите.

Как да се лекуваме при настинката?

Настинката е леко заболяване, което отшумява от 7 до 10 дена. Кашлицата и общото неразположение могат да ни съпътстват до три седмици. При децата, проблемите траят по-дълго отколкото при възрастните, но обикновено симптомите отшумяват в рамките на 10 до 14 дни. Лечението на настинката е **симптоматично, което значи, че третираме или облекчаваме симптомите**. За по-леко дишане може да прилагаме деконгестанти, които ще почистят носната лигавица, докато парацетамол и нестероидни противовъзпалителни лекарствени средства могат да се използват за облекчаване на болката.

Настинката не е опасна сама по себе си, но може да е предпоставка за развитие на други заболявания или да влоши определени болестни състояния. **В 0.5% до 2% от случаите**, настинката може да бъде съпроводена от бактериални инфекции - възпаление на параналните синуси или средното ухо, или пневмония, както и да доведе до влошаване при наличие на хронична белодробна болест. Много вируси, които причиняват само настинка при възрастните, при малките деца могат да доведат до бронхиолити.

Настинка или грип?

И настинката и грипа са вид заболяване на респираторния тракт или вирусни заболявания (когато говорим за няколко вирусни заболявания, ние разбира се използваме множествено число), но има разлика между тях.

Грипният вирус преобладава главно през зимните месеци и тъй като е силно инфекциозен, той обикновено се изявява под формата на по-големи или по-малки епидемии, а понякога и като пандемия. Всички симптоми на грипа се развиват едновременно и обикновено продължават една седмица: висока температура, суха кашлица, болки в мускулите и главоболие.

За разлика от настинката, чиито симптомите се появяват и развиват един по един, при грипа те започва изведнъж.

Следващата таблица по-нагледно показва разликите между настинката от грипа:

НАСТИНКА	ГРИП	КОРОНАВИРУС
Постепенно начало	Внезапно начало	Висока температура
Неразположение	Висока температура	Треска
Болка при преглъщане	Силна болка на мускулите и ставите	Затруднено дишане
Хрема	Главоболие	Кашлица
Възпалени очи	Суха кашлица	Отпадналост
Кихане	Загуба на апетит	Мускулни болки
Кашлица		Пневмония
Болки в мускулите и ставите		Остър респираторен синдром
Загуба на апетит		

Температура (особено при децата)		
--	--	--

При внимателно проследяване на симптомите и по това как се чувстваме, можем бързо да разберем с какъв вид вирусна инфекция имаме работа.

Независимо дали сме хванали вирус на настинка или на грип е препоръчително да си почиваме достатъчно по време на лечението, да приемаме много течности и да подсилим имунната си система. **Преди всичко е важно да се предотврати по-нататъшно разпространение на вируса сред членове на семейството, съученици или колеги.** Когато не се развият усложнения и двете вирусни заболявания отшумяват в рамките на една седмица, така че това е времето да се погрижим за себе си и нашето здраве.

Коронавирус или грип. Как да ги различаваме?

На пръв поглед симптомите на смъртоносното заболяване, причинявано от новия коронавирус, са същите като при грипа. Затова е важно да можем да ги различаваме.

Типични за коронавируса са следните симптоми: треска (с температура), суха кашлица, задух, болки в мускулите, умора и отпадналост. По-рядко срещани симптоми са: главоболие, храчене на кръв, разстройство.

Нетипични симптоми са: хремата и болките в гърлото, които са характерни за възпаление на горните дихателни пътища. Хора, които имат хрема и кихат, по всяка вероятност са хванали настинка или грип.

Тъй като новият коронавирус засяга предимно долните дихателни пътища, заразените страдат най-вече от суха кашлица, задух и/или пневмония, но нямат възпалено гърло.

В много от случаите заразяването с новия вирус протича без всякакви симптоми. Според института „Роберт Кох“, инкубационният период може да продължи до 14 дни. Специалистите препоръчват да не се прилага самолечение и при съмнение за заразяване да се посети специалист. Лекарят може да изпрати проба от слюнката в лаборатория, която да провери за какъв тип вирус става дума.

Важно е още да се знае, че маските пред устата и носа не могат да предпазят от заразяване, тъй като вирусите, включително и новият коронавирус, се предават по капков път или при контакт със заразена повърхност. Затова най-добрата превенция е да стоите далеч от хора, които са заразени, да миете ръцете си редовно и задължително със сапун и след това да използвате хартиени кърпи за еднократна употреба.

Грип или настинка? Разликите са малки.

Лекарите понякога изпитват затруднения да направят разлика между обикновената настинка и грипа.

Една настинка най-често започва с дразнене в гърлото, хрема, а след това се появява и кашлица. Болният може да има малко повишена температура, главоболие и отпадналост.

Истинският грип обаче поваля човека изведнъж. Появяват се главоболие и болки в ставите, суха кашлица и дрезгавост, болки в гърлото, висока температура, често придружена с втрисане. Човек е толкова отпаднал, че не може изобщо да стане от леглото, няма никакъв апетит и е в състояние да спи постоянно.

Обикновената настинка преминава за няколко дни, а симптомите отшумяват след около седмица. Истинският грип обаче е по-продължителен, той изкарва болния от строя за минимум една седмица, а понякога и за по-дълго.

Германската комисия по ваксинациите препоръчва ежегодната противогрипна ваксина особено на онези, които са изложени на повишен риск от усложнения. Става дума за хора над 60 години, хронично болни от всички възрасти, бременни жени и обитатели на старчески домове. Лицата, които са в постоянен контакт с много хора, също са изложени на по-висок риск: медицински персонал и служители в институции, които обслужват много хора.

Кога са нужни антибиотици?

Повечето настинки, както и грипът, се причиняват от вируси, срещу които антибиотиците не помагат. Антибиотиците поддържат защитната система на организма. Те убиват бактериите и ограничават разпространението им, като атакуват

клетъчната стена или метаболизма на болестотворните микроорганизми.

Използването на антибиотици е наложително, ако бактериите вече са навлезли в организма и са започнали да се размножават. Това може да предизвика възпаление или трайно увреждане на вътрешните органи. Възпаленията на белите дробове, на сливиците, на пикочния мехур или на мозъчната обвивка обикновено са причинени от бактерии. В тези случаи прилагането на антибиотик е наложително.

КОГАТО ВЪЗНИКНЕ ОПАСНОСТ ЗА ЗДРАВЕТО ТИ

Първо, следвай напътствията на здравните институции. Не изпадай в паника, нито прекалявай с предпазните мерки. Придържай се към добрите навици, обсъдени в тази статия. Ако е възможно, не се събирай с големи групи хора. Ако си болен, може да бъде от полза да носиш подходяща маска за лице. Мий често ръцете си. Подготви си запас от дълготрайни хранителни продукти, който да ти стигне за около две седмици, както и лекарствени и хигиенни средства, в случай че не можеш да отидеш до магазина.

Когато си на работа, на места за поклонение или на всяко друго място, където има много хора, следвай предложените тук съвети. Старай се да проветряваш добре.

Ежедневни превантивни мерки (неспецифични мерки)

Като неспецифични се определят всички онези ежедневни превантивни мерки, посредством които се повишава общото ниво на имунна защита:

Избягвайте близък контакт

Избягвайте близък контакт
Опитвайте се да избягвате близък контакт с болни хора. Носете маска при контакт с тях.

Когато сте болни, запазвайте разстояние от другите, за да ги предпазите от разболяване.

Останете вкъщи, когато сте болни

Останете вкъщи, когато сте болни. Ако е възможно, останете вкъщи и не ходете на работа или училище, когато сте болни. Това ще помогне да предотвратите разпространението на заболяването сред другите. Световната здравна организация препоръчва да останете вкъщи най-малко 24 часа след преминаване на високата температура, освен ако не се нуждаете от медицинска помощ. (Треската трябва да е изчезнала, без да се използва лекарство за намаляване на температурата.)

Покривайте устата и носа си

Покривайте устата и носа си Носете маска, ако се намирате в близост до болен от грип.

Покривайте устата и носа си с кърпичка, когато кашляте или кихате. Това може да намали риска от разболяване на околните. Хвърлете кърпичката в кошчето, след като я използвате.

Почиствайте ръцете си

Почиствайте ръцете си Честото измиване на ръцете ще Ви предпази от микроби. Честото миене на ръцете, особено в епидемична обстановка, предпазва както Вас самите, така и околните.

Ако няма на разположение сапун и вода, използвайте антибактериален гел или кърпички на алкохолна основа. Алкохолът е ефективен дезинфекционен агент срещу грипните вируси.

Избягвайте да докосвате очите, носа и устата си

Избягвайте да докосвате очите, носа и устата си Микробите често се разпространяват при контакт на индивида с предмет или повърхност, заразени с тях, и след това докосване на очите, носа или устата.

Правете други здравословни навици

Правете други здравословни навици. Почиствайте и дезинфекцирайте често докосваните повърхности у дома, работното място или училище, особено когато някой е болен. Спете достатъчно, бъдете физически активни, намалете стреса, пийте много течности и яжте питателна, богата на витамини

храна. Поставяйте си за цел да не се преуморявате или стресирате. Доказана е връзката стрес - простудни заболявания, а в съответната епидемична обстановка – грип. Не претопляйте дома си и проветрявайте редовно помещенията. Подобрете въздушния поток в жилищното пространство, като отворяте прозорците.

Мерки за превенция

Мерките за профилактика срещу инфекцията с новия коронавирус и тези, които ограничават разпространението на вируса, трябва да се предприемат от всички, особено от болните, независимо дали са диагностицирани с този вирус или имат клинични прояви, характерни за него.

- **Избягване на градски транспорт;**
- **Избягвайте кашляне и кихане в ръцете,** препоръчва се това да става в свивката на лакътя и, ако не е възможно, **незабавно извършване на хигиена на ръцете,** без да докосвате повърхности;
- **Използването на носна кърпа за кихане** не изключва измиването на ръцете след изхвърлянето им в кошчето;
- Избягвайте контакта с хора, които показват признаци на инфекция;
- **Избягвайте близки контакти с лицата,** които проявяват признаци на заболяване;
- Правилна вентилация на затворени пространства (чакални, класни стаи, градски транспорт, конферентни зали, и др.);
- Избягвайте пътуването до засегнатите райони;
- Правилна вентилация на офис сгради, които имат структура на открито или общи работни пространства;
- **Правилно носене на защитна маска и смяна през кратки интервали от време.**

Грип или коронавирус?

Докато грипът започва остро, за броени часове с втрисане, висока температура, силна отпадналост и болки в ставите и мускулите на цялото тяло, коронавируса започва по-бавно - с бистър секрет от носа, болки в гърлото, първоначално леко и след това засилващо се неразположение, не толкова висока в началото температура и от следващите дни - суха кашлица, която се задълбочава. В хода на заболяването е възможно да се появят и симптоми на затруднено дишане: учестени дихателни движения, чувство за задух, недостиг на въздух, необходимост "да си поемаш въздух по-дълбоко" и др.

Въпросът е и в това, че заради силните притеснения от коронавируса, хора с други инфекции могат да развият психосоматични симптоми, което допълнително да усложни състоянието им.

Какво всъщност може и трябва да се направи при симптоми на вирусна инфекция:

1. Започнете специфичен противогрипен медикамент. Защото е по-вероятно да сте заразен с грипен вирус. Дори и да не се окажете с грип, това няма да ви навреди;
2. Останете у дома, на легло, опитайте се да се изолирате от другите членове на семейството, като ползвате отделни съдове за хранене, кърпи за ръце и лице и т.н.;
3. Почиствайте често дръжки, мивки, тоалетни с разтвор на белина;
4. Вземайте симптоматични лекарства срещу температурата, кашлицата и болките, както и общоукрепващи средства - витамини, имуномодулатори;
5. В огромния процент от случаите заболяването ви ще отзвучи;
6. Ако настъпят усложнения - трудно дишане, нов пик в температурата, прояви от сърдечносъдовата система - аритмия, упорита тахикардия и др., тогава има смисъл да потърсите болнична помощ чрез контакт с личния лекар или спешната помощ.

Министерството на здравеопазването отправи препоръки към гражданите – как да се предпазят от заразяване с коронавирус

1. Да се спазва висока лична хигиена. Редовно почиствайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа. или ги мийте с вода и сапун.
2. При кихане или кашляне покривайте устата и носа си със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърлете веднага.
3. Избягвайте контакт с хора, които имат температура и кашлица.
4. Мийте ръцете си: след кихане или кашляне; когато се грижите за болен; преди, по време на и след приготвяне на храна; преди хранене; след ползване на тоалетна; когато са видимо замърсени; след досег с животни или техни изпражнения.
5. Избягвайте контакт с хора, ако кашляте или не се чувствате добре.
6. Не плюйте на обществени места.
7. Ако имате температура, кашлица или затруднено дишане своевременно потърсете лекар и го уведомете къде сте пътували.
8. Използвайте различни ножове и дъски за рязане на сурово месо и преработени храни.
9. Мийте ръцете си веднага след като сте пипали сурово месо и преди да докоснете преработени храни.
10. Не тръгвайте на път, ако имате температура и кашлица.
11. Когато сте на път не докосвайте очите, носа и устата си.
12. Ако слагате маска, поставете я така, че да покрива устата и носа и не я докосвайте повече.
13. След всяка употреба незабавно изхвърляйте еднократните маски и мийте ръцете си.
14. Ако се разболее по време на пътуване, уведомете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ.
15. Когато отидете на лекар, уведомете го къде сте

пътували.

16. Консумирайте само храна, преминала през достатъчна топлина обработка.

17. Избягвайте да влизате в контакт и да пътувате с болни животни.

Как да се предпазим от вирусни заболявания

Мийте ръцете със сапун или дезинфектант

- След кихане и кашляне
- Когато се грижите за болен
- Преди, по време и след приготвяне на храна
- Преди хранене
- След позлване на тоалетната
- Когато са видимо мръсни
- След досег с животни и техни изпражнения
- Консумирайте само храна, преминала през достатъчна топлинна обработка

Внимателни и отговорни

- Избягвайте масови прояви и места с голямо струпване на хора
- Не се презапасявайте с храна и лекарства
- Търсете информация от компетентните институции

Предпазвайте околните

- При кихане и кашляне покривайте носа и устата със свивката на лакътя или със салфетка
 - Изхвърляйте салфетките веднага след използване в затворен контейнер
- Не плюйте на обществени места

ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ !

ВАЖНО ОБЯСНЕНИЕ - CORONAVIRUS

1. Ако имате хрема и храчки, имате обикновена настинка
2. Коронавирусната пневмония е суха кашлица без хрема.
3. Този нов вирус не е устойчив на топлина и ще бъде убит от температура само 26/27 градуса. Мрази Слънцето.
4. Ако някой заразен кихне ,отнема около 10 фута, преди да падне на земята и вече не е въздушен.
5. Ако падне върху метална повърхност, той ще живее най-малко 12 часа - така че, ако влезете в контакт с някоя метална повърхност - измийте ръцете си възможно най-скоро с бактериален сапун.
6. Върху плат може да оцелее за 6-12 часа. нормалният перилен

Пазарувайте разумно. Не се презапасявайте с храна, нито с лекарства. Така ще лишите някой, който има належаща нужда. Във връзка с това най-важните начини за ограничаване на риска от заразяване са:

- Миене на ръцете с топла вода и сапун колкото може по-често. Това ограничава рискът от заразяване с над 20%. Ползване на дезинфектант за ръце.

- Кихане в сгънат лакът или в салфетка, която незабавно се изхвърля.

- Ограничаване на всякакви физически контакти с други хора: здрависване, пощипване бузките на чужди деца, ползване на общи кърпи, прибори за хранене. Спазване на поне еднометрова дистанция по опашки. Възможно най-рядко докосване на собственото лице – уста, нос, очи. Маските за лице са полезни именно с тази идея. Доказано е, че човек несъзнателно докосва лицето си по около 90 пъти на ден.

- Ограничаване на социалните контакти. Най-голямата опасност от заразяване съществува на места, където се намират много хора – в това число дискотеки, казина, кина, театри, летища, ресторанти, претъпкан градски транспорт, опашки в банката, аптеката, лекарския кабинет

- Ограничаване на пътуванията извън града и страната през следващите седмици.

Около 20% от заразените от вируса страдат от усложнения. На 15% се налага обдишване с обогатен кислород, а около 5% трябва да бъдат поставени на изкуствено дишане.

Изолирани са два щама на вируса. В тежката си версия продължителността на заболяването е 3 до 6 седмици. В леката си версия приключва за около 2 седмици. Симптомите се появяват до 5 дни след заразяването. Това означава, че може все още да нямате симптоми, но да сте заразени.

Най-уязвимите от вируса групи, при които смъртността е значително по-висока, са следните:

- Възрастни хора. Докато при децата опасността клони към нула, а при младежите и хората на средна възраст процентът на фаталните случаи е под 2 на хиляда, за хора над 60 този процент значително нараства, като за хора над 80 достига до около 15%.

- Хора със сърдечни заболявания, неконтролиран диабет, респираторни заболявания, високо кръвно, рак. При всички тези групи рискът от фатален изход се покачва драстично (7 - 13%). В същото време, най-ефективните разпространители на вируса са хората от 14 до 30-годишна възраст, поради значително по-големия си брой социални контакти.

Най-честите симптоми на заболяването са:

- Треска (88%) и суха кашлица (68%). Наблюдават се също изтощение (38%), изхрчване на слюз при кашляне (33%), задъхване (18%), болки в гърлото (14%), главоболие (14%), мускулни болки (14%), студени тръпки (11%). По-рядко срещани са гадене и повръщане (5%), запушен нос (5%) и диария (4%). Течащият нос не е сред симптомите на заболяването.

Ако случайно се разболеете и имате един или повече от гореспоменатите симптоми, не ходете пред кабинета на личния или друг лекар. Там рискът както за вас, така и за околните чакащи ще бъде значително по-голям. Най-разумното нещо е да се приберете вкъщи, да се обадите на личния си лекар и да го помолите за наставления. Не се самолечувайте с противовирусни препарати и/или антибиотици.

- Телефонът на Министерството на здравеопазването, разкрит специално за коронавируса е 02 807 87 57, но на 112 също може да звъните.

Първите няколко седмици/месеца от развитието на епидемията са ключови за разпространението ѝ. Един от най-големите рискове е претоварването на здравната система, което драстично намалява качеството на медицинската помощ и значително увеличава смъртността.

Към момента ефективно лечение не е известно. Активно се работи по ваксина, няколко от разработките вече чакат патент, но евентуалното появяване на ваксина на пазара ще бъде възможно най-рано през пролетта на 2021 г.

Нека не разчитаме друг да се грижи за собственото ни здраве и това на родителите, колегите и приятелите, които са близо до нас.