**Как защититься от коронавируса 2019-nCoV**

В конце декабря китайские власти сообщили о вспышке пневмонии неизвестного происхождения в городе Ухань. Первые заболевшие имели отношение к рынку морепродуктов. Эксперты установили, что возбудителем заболевания стал новый тип коронавируса - 2019-nCoV.

В дальнейшем случаи заболевания распространились на другие провинции КНР, большая часть заболевших были зарегистрированы в Китае, но в настоящее время случаи заболевания зарегистрированы во многих странах мира. В Российской Федерации зарегистрированы единичные завозные случаи заболевания, местное распространение отсутствует.

На территории Ростовской области и в районе случаи заболевания не зарегистрированы. Организовано непрерывное медицинское наблюдение в течение 14 дней с момента прибытия с обследованием по показаниям за прибывшими на территорию района из КНР и других стран, где зарегистрирована коронавирусная инфекция.

Инкубационный период при новой коронавирусной инфекции составляет 14 дней. Болезнь протекает как гриппоподобное заболевание с признаками и симптомами пневмонии.

***Что такое коронавирусы?***   
Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

***Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?***   
Чувство усталости   
Затруднённое дыхание   
Высокая температура   
Кашель и / или боль в горле   
Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.   
Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:   
Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай, прилегающие регионы, или другие территории, где зарегистрировано заболевание)?   
Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай, прилегающие регионы, или другие территории, где зарегистрировано заболевание)?   
Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.   
  
***Как передаётся коронавирус?***

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.   
Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

***Как защитить себя от заражения коронавирусом?***

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.   
Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.   
Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).   
Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.   
Всегда мойте руки перед едой.   
Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.   
Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.   
Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.   
Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.   
На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

***Как правильно носить медицинскую маску?***

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.   
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.   
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.   
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

***Что можно сделать дома?***

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

***Можно ли вылечить новый коронавирус?***

Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса - так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.   
Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких.

***Кто в группе риска?***

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что возраст 60 самых последних случаев составляет от 15 до 88 лет.   
Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

***Есть ли вакцина для нового коронавируса?***

В настоящее время такой вакцины нет, однако, в ряде стран, в том числе в России в научных организациях Роспотребнадзора проводятся её разработки.

***В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?***

Симптомы заболевания при заражении коронавирусом и вирусом гриппа могут быть похожи, но генетически эти вирусы абсолютно разные.   
 Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

**Новый коронавирус страшнее прошлых эпидемий?**

Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 остается самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь земной шар в 1918 г. и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов чел.

Вспышка свиного гриппа 2009 г. унесла жизни 575 400 чел.

Азиатский грипп в 1957 г. привел к гибели около 2 млн. чел., гонконгский грипп 11 лет спустя унес 1 млн. чел.

Ежегодно сезонный грипп уносит жизни более 500 тыс. чел. в мире

При первых признаках заболевания необходимо дистанционно обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения.