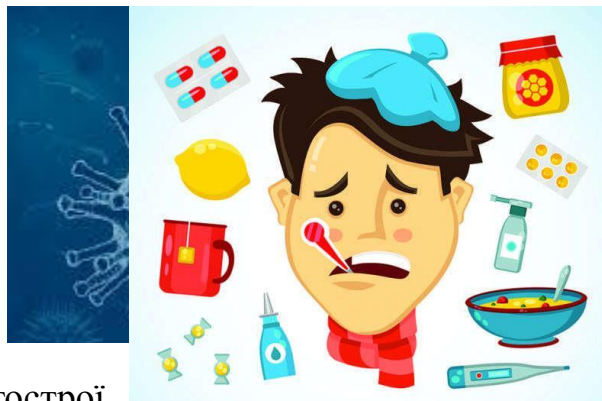


КОВІД-19

Гостра вірусна інфекція (COVID-19), викликана коронавірусом SARS-CoV-2, визнана пандемією XXI століття і несе загрозу здоров'ю всього людства.

Захворювання протікає у формі гострої респіраторної вірусної інфекції як у легкому перебігу, так і у важкій формі.



Шляхи передачі вірусу:

- Повітряно-крапельний (при кашлі, чханні, розмові)
- Повітряно-пиловий (з пиловими частинками в повітрі)
- Контактно-побутовий (через рукостискання, предмети побуту)

Наразі виділяють наступні клінічні варіанти перебігу захворювання:

- неускладнені випадки з наявністю неспецифічних симптомів (легкий перебіг);
- пневмонія без дихальної недостатності (середньотяжкий перебіг);
- пневмонія з ознаками дихальної недостатності (тяжкий перебіг);
- критичне захворювання, яке включає появу:
 - ✓ гострого респіраторного дистрес-синдрому (ГРДС);
 - ✓ сепсису;
 - ✓ септичного шоку;
- Також виділяють тяжку гостру респіраторну інфекцію — тобто таке гостре респіраторне захворювання з гарячкою в анамнезі або вимірюваною температурою $\geq 38^{\circ}\text{C}$ та кашлем упродовж останніх 10 днів. Такі пацієнти потребують госпіталізації. Однак відсутність гарячки не виключає вірусну інфекцію.

Щоб зупинити поширення COVID-19, дотримуйтеся наведених нижче порад.

- Тримайтеся на безпечній відстані від інших людей (принаймні 1 метр), навіть якщо вони не видаються хворими.
- Надягайте маску, перебуваючи між людьми, особливо коли ви в приміщенні або не можете фізично дистанціюватися.
- Надавайте перевагу відкритим місцям і добре провітрюваним приміщенням. Якщо перебуваєте в приміщенні, відкрийте вікно.
- Часто мийте руки милом і водою або використовуйте спиртовмісний антисептик для рук.
- **Вакцинуйтеся!!!**
- Під час кашлю або чхання прикривайте ніс і рот зігнутих ліктем або серветкою.
- Якщо погано почуваєтесь, зверніться до лікаря та залишайтеся вдома.

«Обережно: грип!»

Якщо ви виявили у себе наступні симптоми: температура 37,5 - 39 ° С, головний біль, біль у м'язах, суглобах, озноб, кашель, нежить або закладений ніс, біль (першіння) в горлі.

Що робити при виникненні симптомів грипу:

1. Залишіться вдома, не заражайте оточуючих.
2. Батьки! Не відправляйте хворих дітей у дитячий садок, школу, на культурно-масові заходи.
3. При температурі 38 - 39 ° С викличте дільничного лікаря додому або бригаду «швидкої допомоги».
4. Вживайте рідини частіше, ніж звичайно (чаї, морси, компоти, соки).
5. При кашлі і чханні прикривайте рот і ніс хусткою або серветкою. Важливо! не рекомендується переносити грип «на ногах»; своєчасне звернення до лікаря і ранній початок лікування (перші 48 годин захворювання) знизять ризик розвитку ускладнень грипу: бронхіту, пневмонії, отиту, менінгіту, енцефаліту, ураження серця, нирок та інших внутрішніх органів і систем.

Що потрібно робити для профілактики:

1. Найбільш ефективна міра профілактики проти грипу - щорічна вакцинація проти грипу до початку епідсезону.
2. Користуйтеся маскою в місцях скупчення людей. Скоротіть час перебування в місцях масових скупчень людей.
3. Уникайте тісних контактів з людьми, які чхають, кашляють.
4. Не торкайтеся до очей, носа, рота.
5. Ретельно мийте руки з милом, промивайте порожнину носа. Можна протирати руки бактерицидними серветками.
6. Регулярно провітрюйте приміщення, в якому перебуваєте, і робіть вологе прибирання.
7. Уникайте обіймів, поцілунків, рукостискань.
8. Вживайте в їжу продукти, що містять вітамін С (журавлина, брусниця, лимон та інші), а також страви з додаванням часнику, цибулі.
9. У разі появи хворих на грип в сім'ї або робочому колективі рекомендується почати прийом протівірусних препаратів з профілактичною метою (з урахуванням протипоказань і згідно з інструкцією із застосування препарату).