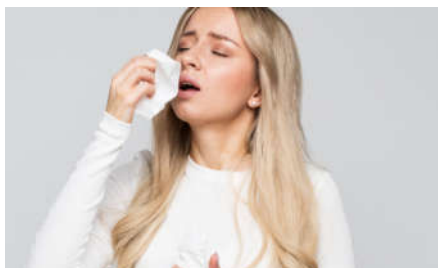


КОРОНА-ВИРУСНА ИНФЕКЦИЯ



Малко история

В края на декември 2019 г. в Китай излязоха съобщения за потвърдени случаи на заразни заболявания, които нарастнаха значително през януари 2020 г. Тези нови инфекции са причинени от нов вид коронавирус, наречен „КОВИД 19“ (2019-nCoV), като бързо огнището на зараза се разшири (с първоначален център град Ухан) и се появиха и фатални случаи със смъртен изход. По-късно се обхванаха и други населени места в Китай, а към края на януари и през февруари инфекцията излезе извън пределите на Китай и засегна Тайланд, Япония, Тайван. Малко по-късно заболяването се разпространи и в други континенти – Америка и Европа и доби характер на пандемия (епидемия, която обхваща целия свят). Някои учени смятат, че първоначално вирусът е дошъл от животни (зоонотичен източник на началната епидемия), други имат други предположения, но за сега абсолютни доказателства липсват. Инфекциозният агент – коронавирус – е от голямото семейство на коронавируса (род: Betacoronavirus) от групата на едноврижните РНК вируси.

Какво представлява заболяването:

Това е едно респираторно (дихателно) заболяване, което започва с не-много висока температура – 37,2 до 38 градуса, суха кашлица и дразнене в дихателната тръба, затруднено дишане и отпадналост. При утежняване се развива бронхопневмония, в повечето случаи двустранна, като на рентген се виждат инфилтративни огнища в белия дроб. В зависимост от възрастта, общият здравословен статус на заболялия, неговата имунна система, а може би и други фактори, тежестта на заболяването е различна при различните пациенти – от леки форми, които се изкарват „на крак“ до тежки пневмонии с дихателна недостатъчност и смъртен изход. Към настоящия момент няма специфично антивирусно лечение и ваксина срещу конкретния коронавирус, затова и повече се акцентира върху протиепидемичните мерки, които биха довели до ограничаване на разпространението на това заболяване.

За потвърждаване на диагнозата се прилагат тестове (бързи и по-бавни – потвърдителни).

Как се разпространява вирусът?

Коронавирусите се предават в повечето случаи чрез големи респираторни капчици (особено при кихане и кашляне) и при контакт, но са възможни и други начини на предаване (напр. контакт със заразени повърхности и фекално-орален).

Средният инкубационен период на COVID-19 се оценява на 5 до 6 дни, като варира от 0 до 14 дни.

Преценка на риска и индивидуалното състояние

Въпреки че широко познатият ни грип е отнел живота на много повече хора отколкото коронавируса инфекциите (в световен мащаб), това не означава да подценяваме ситуацията и да сме нехайни за нас самите и за нашите близки, защото има доказани случаи на безсимптомно носителство, което означава, че можем да заразим някого, без самите да сме осезаемо болни. Всеки трябва да прецени здравословното си състояние – дали има температура, признаци на „настинка“ – кашлица, хрема, болки по мускулите, общо неразположение и ако има – незабавно да се консултира с личния си лекар, а ако няма – да прилага мерките за ограничаване на риска от заразяване.

ПРЕДПАЗВАНЕТО зависи дали често пътувате, какво работите, къде живеете...

АКО се придвижвате с градски транспорт:

Носете маска, въпреки че тя е задължителна при инфектираните, с цел да не разпръскват частици от слюнка, но и при здравите би била донякъде полезна. Маската предпазва обаче за не повече от 2-3 часа, после трябва да се подмени с нова!



Избягвайте близост с кашлящи и хремави хора!

Не се докосвайте с ръце по лицето, носа, очите, особено ако сте били навън и преди да си измиете ръцете с топла вода и сапун, а е желателно и да ги дезинфекцирате, ако сте пътували или били на обществено място (в магазин, в транспортно средство).

Не консумирайте храни навън, а в къщи преди кулинарна обработка.

АКО работите извън дома си:

Поддържайте идеална лична хигиена, измивайте ръцете си с вода (по възможност топла) и сапун и дезинфекцирайте ръцете си с препарат на алкохолна основа винаги преди да влезете и след като излезете от тоалетната. Почиствайте и периодично дезинфекцирайте повърхността на бюрото си, компютърната клавиатура, мишката, дръжката на вратата и други общодокосвани предмети. Събирайте отпадъците в затворени с капак кошчета. Ако работите в помещение с много хора, по възможност спазвайте разстояние помежду си поне около 1,5-2 метра. Носете маска по Ваша преценка, но не пренебрегвайте нейното положително значение. Ако се закашляте или кихнете, задължително прикрийте носа и устата си с дрехата като вдигнете лакът към лицето си (точно в такъв случай маската би свършила по-добра работа).

АКО не работите и пребивавате вкъщи:

Прилагайте същата лична хигиена, която е посочена по-горе за работното място, редовно и щателно почиствайте дома си, а ако излезете навън носете маска, особено при посещение на обществен обект.

В случай, че имате температура или някакъв друг симптом, консултирайте се с личния си лекар.

ТРЯБВА ОЩЕ ДА ЗНАЕТЕ:

Не всеки около Вас има това заболяване, не всеки е заразноносител и не се поддавайте на панически и необмислени действия. В световен мащаб жертви на сезонен грип стават до 650000 души, а се разболяват милиони. Корона вирусът до момента е засегнал много по-малко хора и е причинил смърт на около 3500 души. Но теоретически е изчислено, че ако



не се вземат предпазни мерки и инфекцията се остави да се развива по спонтанен път, засегнатите в България за цялото време на пандемията биха станали няколко милиона души, от които рисковите болни биха завършили фатално. Това налага прилагането на специални, дори извънредни мерки за профилактика и ограничаване хода на заболяването. Също теоретическите изчисления, че ако всички носят предпазни маски, броят на инфектираните би спаднал 4 пъти. Чрез тях хората, които са вече заразени ще намалят разпръскването на вирусни частици, а здравите ще намалят възможността да поемат такива частици.

ОБОБЩЕНО:

Не бъдете паникьосани и параноични, но не подценявайте опасността и спазвайте изброените, а при нужда и допълнителни предпазни мерки.