**Перший урок**

**1 вересня 2020/2021 н. р.**

**« Як захистити себе від коронавірусу СOVID - 2019?»**

 **Що таке коронавірус?**

 **Коронавіруси** — це велика родина респіраторних вірусів, які можуть спричиняти захворювання різного ступеню тяжкості: від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного синдрому. Захворювання, яке викликав новий коронавірус, називається COVID-19.

Новий коронавірус - це новий штам коронавірусу,

 Захворювання, спричинене новим коронавірусом, вперше було виявлене у Вухані, Китай, та отримало назву коронавірусного захворювання 2019 (COVID-19). «CO» означає corona (корона), «VI» – virus (вірус) та «D» – disease (захворювання). Раніше це захворювання називали «новим коронавірусом 2019 року».

 **Новий коронавірус** - це передусім зоонозна інфекція. Тобто вона може передаватися від тварини до людини. Зазвичай, такі віруси не несуть загрози для людей. Проте коронавіруси можуть швидко мутувати та ставати небезпечними. Так, наприклад, вірус SARS-CoV у 2002-2003 роках викликав спалахи гострого распітораторного сидрому, а вірус MERS-CoV у 2012 році спричиняв близькосхідний респіраторний синдром

  **Як поширюється COVID-19?**

 Вірус передається повітряно-крапельним шляхом, зокрема, через кашель і чхання, а також торкання поверхонь, забруднених вірусом. COVID-19 може жити на поверхнях протягом декількох годин, але прості дезінфікуючі засоби можуть його вбити.

 Вірус 2019-nCoV вперше зафіксували в китайському місті Ухань у грудні 2019 року. Тоді більшість людей, уражених новим вірусом, були пов’язані з ринком в м. Ухань. На цьому ринку продають продукти, тварин тощо.

 Наразі відомо, що [новий коронавірус](https://phc.org.ua/node/1878) передається краплинним та контактним шляхами.

 Переважає **контактний шлях**, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об’єктів (тварин, м’яса, риби, дверних ручок, поручнів), що контаміновані (забруднені) виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.

 **Краплинним шляхом** вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м, хоча деякі науковці допускають можливість передавання (за певних умов) до 2 м.

 **Повітряним шляхом** віруси передаються від людини до людини через аерозольні часточки (діаметром до 5 мкм), які безперешкодно можуть потрапляти в альвеоли та бронхіоли (нижні дихальні шляхи). Цей шлях передавання та інфікування не характерний для коронавірусів, хоч і можливий за певних умов — наприклад, під час процедур з утворенням аерозолю. До таких належать лише медичні процедури — бронхоскопія, інтубація трахеї, санація трахеобронхіального дерева у хворого, що перебуває на штучній вентиляції легень, тощо. Тому для більшості населення такий шлях не страшний.

 Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Більшість людей, які померли внаслідок зараження вірусом, мали проблеми зі здоров’ям. Серед померлих багато людей літнього віку з хронічними захворюваннями.

 Основне занепокоєння викликає діапазон вираженості симптомів: деякі люди мають легкі симптоми, інші — тяжко хворіють. Це ускладнює встановлення справжньої кількості заражених та швидкості передачі вірусу від людини до людини.

###  Які симптоми коронавірусу?

 Симптоми можуть включати підвищення температури, лихоманка, головний біль, кашель і задишку, в деяких випадках –діарея або кон'юнктивіт. У більш важких випадках інфекція може викликати пневмонію або утруднення дихання. Інкубаційний період триває від 2 днів до 2 тижнів.У  деяких випадках захворювання може бути смертельним. Ці симптоми схожі на грип або звичайну застуду, які зустрічаються набагато частіше, ніж COVID-19. Ось чому для підтвердження інфікування людини COVID-19 необхідно провести тестування. Важливо пам’ятати, що ключові заходи профілактики однакові: часте миття рук та кашлевий етикет (прикривайте рот та ніс при кашлі чи чханні зігнутим ліктем або серветкою, а потім викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою).

###  ****Хто має вищий ризик отримання важкої форми захворювання?****

 Хоча вірус ще не до кінця вивчений, але на сьогодні відомо, що люди похилого віку із хронічними захворюваннями більш схильні до ризику розвитку важких захворювань.

###  ****Як довго вірус живе на поверхнях?****

 За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом декількох годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливлюючи зараження людей.

###  ****Чи передається вірус 2019-nCoV через фрукти?****

 Вже кілька тижнів поширюється інформація про небезпеку бананів. Але немає ніяких даних, котрі пов’язували б новий коронавірус та фрукти. Фрукти - непридатне середовище для тривалого виживання вірусу. Ймовірність того, що вірус зможе існувати поза організмом більше 2 діб, зводиться майже до нуля. Нагадуємо, що фрукти необхідно ретельно мити. Тому заразитися через банани неможливо.

###  ****Чи безпечно отримувати посилки з Китаю?****

 Так, цілком. Неможливо заразитися новим коронавірусом через посилку. ВООЗ не рекомендує жодних обмежень по торгівлі та переміщенні товарів з Китаю. Доставка поштових відправлень з Китаю та в Китай здійснюється у штатному режимі.

###  ****Як захиститись від нового коронавірусу?****

Отже, **як пересічним громадянам запобігти інфікуванню новим коронавірусом**?

1. Не торкайтеся до потенційно контамінованих вірусом поверхонь, зокрема до тварин, у регіонах із виявленими випадками інфікування.

2. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

**Миття рук з милом:**

* тривалість процедури — 20–40 с;
* вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
* обов’язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

**Обробка рук спиртовмісним антисептиком:**

* спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
* антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
* тривалість обробки — близько 30 с;
* особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
* обов’язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об’єктами;
* у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
* контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

3. Уникайте скупчення людей.

4. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

5. **Використовуйте захисну маску:**

* обов’язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
* якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

 **Використовуйте маску правильно:**

* вона має покривати ніс і рот;
* вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
* заміняйте маску, щойно вона стала вологою;
* не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
* заміняйте маску щочотири години.

 **Важливо:**

* **уникайте близьких контактів з хворими;**
* **збалансовано харчуйтеся;**
* **пийте достатньо рідини;**
* **провітрюйте та зволожуйте приміщення;**
* **ведіть здоровий спосіб життя;**
* **подбайте про достатню кількість сну;**
* **не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження.**

###  ****Де можна знайти актуальну та достовірну інформацію про новий коронавірус?****

* [Рекомендації ВООЗ для громадськості та професійної спільноти](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)
* [Сторінка Центру громадського здоров’я України](https://www.phc.org.ua/)
* [Офіційний сайт Міністерства охорони здоров’я України](https://moz.gov.ua/)

 **Будьте здорові та не піддавайтеся на маніпуляції**!

 Бібліотекар ДПТНЗ «РЦПОРГКГТД» А.І.Марухненко