

КОРОНАВІРУС SARS COV-2 / COVID-19

Інформація про збудника захворювання в людини.
Вакцинування та гігієна — це захист!

Що таке SARS-CoV-2?

SARS-CoV-2 (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom-Coronavirus-2, «важкий гострий респіраторний синдром — коронавірус-2») — це коронавірус, який розповсюджується по всьому світу з грудня 2019 року. Інфекція може мати дуже різний характер і протікати з різною інтенсивністю. Захворювання називають COVID-19 (Corona Virus Disease 2019 («коронавірусне захворювання-2019»)). Унаслідок мутацій, тобто змін у спадковому матеріалі коронавірусу, існують різні варіанти вірусу SARS-CoV-2, властивості яких, як-от перебіг захворювання та ступінь заразності, можуть відрізнятися між собою.

Як передається коронавірус SARS-CoV-2?

Коронавірус SARS-CoV-2 передається від людини до людини головним чином через вдихання частинок рідини, яка містить вірус. Інфіковані особи виділяють ці частинки під час кашлю та чхання, а також під час дихання, розмови та співу. Більші частинки (крапельки) швидко осідають на підлогу. Менші крапельки — т. зв. аерозолі — можуть довгий час знаходитися в повітрі в завислому стані та накопичуватися в замкнених приміщеннях.

Особливо високий ризик передачі існує в радіусі до двох метрів навколо інфікованої людини. Але в маленьких або погано провітрюваних приміщеннях передача аерозольним шляхом може відбуватись і на більшій відстані. Поза межами закритих приміщень зараження відбувається дуже рідко. Також можливе т. зв. контактне інфікування через руки.

Які симптоми захворювання мають захворює?

Коронавірус SARS-CoV-2 насамперед викликає інфікування дихальних шляхів, але може вражати й інші органи. COVID-19 — це системне захворювання: це означає, що воно вражає весь організм. Симптоми захворювання на COVID-19 та важкість його перебігу бувають дуже різними. Симптомів захворювання може зовсім не бути. Але також можливий тяжкий та смертельний перебіг. Тобто розпізнати інфікування на SARS-CoV-2, виходячи лише з симптомів захворювання, неможливо.

Часто зустрічаються симптоми захворювання, як-от кашель, температура, нежить і болі в горлі, а також порушення відчуття нюху та/або смаку. До них можуть приєднуватись інші симптоми, наприклад, утруднення дихання, головний біль, болі в кінцівках, а також загальна слабкість. Деякі захворілі скаржаться на шлунково-кишкові розлади: нудоту, втрату апетиту, блювоту, болі в животі та діарею. Можливі й інші симптоми захворювання. У випадку важкого перебігу захворювання можуть розвинути **ускладнення**, як-от запалення легенів, запалювальні захворювання нервової системи, головного мозку або оболонки мозку, захворювання серцево-судинної системи, печінки або нирок. Крім того, можуть виникнути порушення кровообігу, тромби (емболія) та запалення серцевого м'яза. Найбільш важкі запалювальні реакції (синдром гіперзапалення) можуть призвести до відмови відповідних органів.

Через декілька тижнів або місяців після захворювання на COVID-19 симптоми захворювання можуть зберігатись або з'явитися знову. **Довгострокові наслідки**, які зберігаються протягом понад чотирьох тижнів після інфікування SARS-CoV-2, називаються «**постковідний синдром**». До найчастіших симптомів постковідного синдрому належать втома, виснаження та обмежена здатність до навантажень (хронічна втома), задишка, проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю, розлади сну, м'язова слабкість і м'язові болі, а також психічні проблеми, наприклад, депресивні симптоми.

У **дітей** інфекція на SARS-CoV-2 зазвичай протікає в легкій формі або без симптомів захворювання, але також можливий тяжкий перебіг і довгострокові наслідки для здоров'я. До більш рідких ускладнень у дітей та молоді належить т. зв. синдром мультисистемного запалення у дітей та підлітків (PIMS). При цьому мова йде про клінічну картину запалювального захворювання з температурою, розладами шлунково-кишкового тракту та проблемами з серцем; воно часто потребує інтенсивного лікування, але між тим добре лікується.

Коли хвороба проявляється та як довго хвора особа є заразною?

Тривалість періоду від зараження коронавірусом SARS-CoV-2 до появи симптомів захворювання становить приблизно від трьох до п'яти днів, але й може бути іншою.

Ще до появи симптомів захворювання інфіковані особи можуть заразити інших. Найвищий ризик зараження існує протягом близько п'яти днів до та після появи симптомів. У разі легкого перебігу захворювання здатність до зараження в більшості випадків постійно та суттєво знижується протягом перших десяти днів від появи симптомів захворювання. У виняткових випадках постраждали можуть бути заразними значно довше, якщо хвороба протікає важко або якщо вони мають ослаблений імунітет.

Кому загрожує особлива небезпека?

У більш молодих людей та осіб без відомого попереднього захворювання також можливий важкий перебіг COVID-19. Але частіше важкий перебіг захворювання спостерігається в людей, які належать до таких груп:

- ▶ люди старшого віку,
- ▶ чоловіки,
- ▶ курці,
- ▶ люди зі значною або дуже значною надлишковою вагою,
- ▶ вагітні жінки,
- ▶ люди з синдромом Дауна (трисомія 21),
- ▶ особи, які мають певні попередні захворювання серцево-судинної системи (наприклад, ішемічну хворобу серця та підвищений кров'яний тиск), хронічні захворювання легенів (наприклад, хронічне обструктивне захворювання легенів), хронічні захворювання нирок і печінки, неврологічні й психіатричні захворювання (наприклад, деменцію), діабет, онкологічні захворювання, ослаблення імунної системи (наприклад, наслідок захворювання або прийому ліків, які послаблюють імунний захист, як-от кортизону).

Де я можу отримати інформацію?

Особи старшого віку та інші особи з підвищеним ризиком важкого перебігу в разі появи симптомів, які вказують на COVID-19, повинні своєчасно порадитися з лікарем. Своєчасне лікування — найкращий спосіб лікування, якщо існує небезпека важкого перебігу. За певних обставин можна використовувати нові розробки ліків, які є дуже ефективними в лікуванні осіб із ризиком важкого перебігу COVID-19 у разі своєчасного застосування. Завдяки цьому часто вдається запобігти дуже важкому перебігу хвороби.

Якщо протягом одного тижня стан вашого здоров'я не покращується або навіть погіршується, негайно зверніться телефоном до свого сімейного лікаря або за потреби — до чергової медичної служби за телефоном 116 117. В екстрених випадках, наприклад, у разі гострої нестачі кисню, телефонуйте за номером 112.

За наявності відповідних симптомів тест на SARS-CoV-2 також мають зробити молоді люди або особи без ризику важкого перебігу. Якщо тест на коронавірус підтвердить інфікування на SARS-CoV-2, постраждалий має залишатися на **ізоляції**, щоб запобігти передачі інфекції іншим людям.

Як я можу захиститися від SARS-CoV-2?

Щеплення

Найважливішим захисним заходом від COVID-19, особливо від важкого перебігу, є щеплення. Постійний комітет із вакцинації (STIKO) рекомендує первинну вакцинацію, а також ревакцинації (бустерні щеплення). Вакцинація від коронавірусу добре захищає від важкого перебігу захворювання та зменшує ймовірність постковідного синдрому та синдрому PIMS у дітей. Але вона не забезпечує стовідсоткового захисту. Вакциновані особи можуть заразитися та заражати інших, навіть якщо не мають симптомів захворювання.

Інформацію про поточні рекомендації щодо вакцинування від COVID-19, а також про обов'язкове вакцинування для певних груп людей можна знайти за посиланням www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/.

Формула АНА+L+A

Щоб захистити себе та інших, залежно від інфекційної ситуації, усі — зокрема ті, хто вакцинований або одужав від захворювання на COVID-19, — мають дотримуватися **формули АНА+L+A**: **A**bstand halten (дотримуватися дистанції), **H**ygienе beachten (дотримуватися гігієни), **i**m **A**lltag Maske tragen (завжди носити маску), **r**egelmäßig **L**üften (регулярно провітрювати) та користуватися додатком Corona-Warn-App. Залежно від інфекційної ситуації, на місцях може бути вжито особливих заходів боротьби з коронавірусом, як-от обов'язкове носіння маски або обмеження контактів.

Де я можу дізнатися про SARS-CoV-2 та COVID-19?

Докладну інформацію про COVID-19 можна знайти на сайті Федерального центру медичного просвітництва (BZgA) за адресою <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>.

Інформацію та консультацію можна завжди отримати в **місцевому департаменті охорони здоров'я**. Звичайно, під час високої частоти захворювань часто до департаментів охорони здоров'я неможливо додзвонитися. Але на сайтах зазвичай вказують контакти для зв'язку. Додаткову (спеціальну) інформацію наведено на сторінках Інституту Роберта Коха (RKI) за адресою www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html.



ПЕЧАТКА

Видачник:

Федеральний центр медичного просвітництва (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), Кельн. Усі права збережено.

Створено за співпраці з Федеральним об'єднанням лікарів громадської служби здоров'я (Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V.) та за погодженням з Інститутом Роберта Коха.

Цю інформацію для населення можна безкоштовно завантажити сайті www.infektionsschutz.de.