

КОРОНАВИРУС SARS COV-2/COVID-19

Информация о возбудителях заболевания у человека —
вакцинация и гигиена защищают!

Что такое SARS-CoV-2?

В случае с SARS-CoV-2 (тяжелый острый респираторный синдром, вызванный коронавирусом-2) речь идет о коронавирусе, который с декабря 2019 года распространился по всему миру. Инфекция может протекать по-разному, а также с разной степенью тяжести. Заболевание называется COVID-19 (англ. Corona Virus Disease 2019 — коронавирусная инфекция 2019 года). Из-за мутаций, т. е. изменений в геноме коронавируса, существуют разные варианты вируса SARS-CoV-2, свойства которых, такие как течение болезни и заразность, могут отличаться друг от друга.

Как передается SARS-CoV-2?

Коронавирус SARS-CoV-2 передается от человека к человеку главным образом в результате вдыхания частиц жидкости, содержащих вирус. Инфицированные люди выделяют их при кашле и чихании, а также при дыхании, во время разговора и пения. Более крупные частицы (капли) быстро оседают вниз. Более мелкие капли, так называемые аэрозоли, могут в течение длительного времени оставаться в воздухе и накапливаться в закрытых помещениях. Особенно высокий риск передачи существует в радиусе одного-двух метров от инфицированного человека. В небольших или плохо проветриваемых помещениях передача аэрозольным путем может происходить в том числе и на большом расстоянии. За пределами закрытых помещений заражение происходит очень редко. Заражение возможно и так называемым контактным путем через руки.

Каковы клинические проявления заболевания?

Коронавирус SARS-CoV-2 вызывает прежде всего инфекции дыхательных путей, но может поражать и другие органы. COVID-19 — это системное заболевание, т. е. он поражает весь организм. Клинические проявления и тяжесть течения COVID-19 очень разнообразны. Болезнь может протекать как бессимптомно, так и в тяжелой форме или с летальным исходом. По одним лишь симптомам нельзя сделать вывод об инфицировании SARS-CoV-2.

Частыми симптомами заболевания являются кашель, повышенная температура, насморк и боль в горле, также может встречаться нарушение обоняния/вкуса. Могут наблюдаться и другие симптомы, такие как одышка, головная боль и боль в суставах, а также общая слабость. Некоторые больные жалуются на проблемы с желудочно-кишечным трактом, такие как тошнота, отсутствие аппетита, рвота, боли в животе и диарея. Помимо этого возможны и другие симптомы.

В случае тяжелого течения заболевания могут развиваться такие **осложнения**, как пневмония, воспалительные заболевания нервной системы, мозга или его оболочек, заболевания сердечно-сосудистой системы, печени или почек. Кроме того, могут возникать нарушения кровообращения, тромбы (эмболия) и воспаления сердечной мышцы. Тяжелые воспалительные реакции (синдром системного воспалительного ответа) могут привести к отказу органов.

Симптомы заболевания могут всё ещё наблюдаться или снова возникнуть даже через несколько недель или месяцев после заболевания COVID-19. **Длительные последствия** для здоровья, которые сохраняются дольше четырех недель после инфицирования SARS-CoV-2, называются **длительный COVID**. К наиболее частым симптомам при длительном COVID относятся усталость, изнеможение и снижение выносливости (утомляемость), одышка, проблемы с памятью и концентрацией внимания, бессонница, мышечная слабость и боли в мышцах, а также психологические проблемы, такие как, например, депрессивный синдром.

У **детей** SARS-CoV-2 обычно протекает в легкой форме или бессимптомно, но и тяжелое течение с долгосрочными последствиями для здоровья также возможно. Одним из редких осложнений у детей и подростков является так называемый мультисистемный воспалительный синдром у детей (англ. Paediatric Inflammatory Multisystem Syndrom, PIMS). В данном случае речь идет о воспалительном заболевании, которое сопровождается повышенной температурой, жалобами со стороны желудочно-кишечного тракта, проблемами с сердцем и часто требует интенсивного лечения, но на сегодняшний день хорошо поддается лечению.

Когда начинается заболевание, и как долго человек остается заразным?

Период с момента заражения коронавирусом SARS-CoV-2 до начала заболевания составляет примерно три — пять дней, но может и отличаться.

Инфицированные лица могут быть заразными еще до того, как у них появятся симптомы заболевания. Риск заразиться наиболее высок в период появления симптомов, который составляет примерно пять дней. При легком течении заболевания заразность в большинстве случаев непрерывно и существенно снижается в первые десять дней после появления симптомов. В исключительных случаях при тяжелой форме заболевания или наличии иммунодефицита пациенты могут оставаться заразными в течение гораздо более длительного периода времени.

Кто находится в группе риска?

COVID-19 может протекать в тяжелой форме в том числе и у молодых людей, а также лиц, не имеющих известных сопутствующих заболеваний, однако чаще тяжелое течение заболевания наблюдается у следующих групп людей:

- ▶ пожилые люди,
- ▶ мужчины,
- ▶ курильщики,
- ▶ люди с избыточной массой тела или ожирением,
- ▶ беременные женщины,
- ▶ люди с синдром Дауна (трисомия 21),
- ▶ люди с определенными сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (например, коронарная недостаточность и гипертония), хроническими заболеваниями легких (например, ХОБЛ), хроническими заболеваниями почек и печени, нервно-психическими заболеваниями (например, деменция), диабетом, онкологическими заболеваниями, ослабленным иммунитетом (например, из-за болезни или приема медикаментов, угнетающих иммунную систему, таких как кортизон).

Где можно получить соответствующую информацию?

Пожилые люди и другие лица с повышенным риском тяжелого течения должны своевременно обращаться к врачу в случае возникновения симптомов, указывающих на COVID-19. Своевременное лечение лучше всего позволяет справиться с тяжелой формой заболевания. При необходимости могут использоваться новейшие медикаменты, которые очень эффективны для лечения людей, относящихся к группе риска по тяжелому течению COVID-19, при их своевременном применении. Благодаря этому часто можно предотвратить очень тяжелое течение заболевания.

Если в течение недели ваше самочувствие не улучшается или даже ухудшается, вам следует позвонить своему семейному врачу или при необходимости обратиться в дежурную медицинскую службу по телефону 116 117. В экстренных случаях, например, при острой одышке, звоните по номеру 112.

При наличии соответствующих симптомов тест на SARS-CoV-2 следует проводить в том числе и более молодым людям и/или лицам, не относящимся к группе риска по тяжелому течению заболевания. Если тест на коронавирус подтвердил факт инфицирования коронавирусом SARS-CoV-2, пациенты должны **изолироваться**, чтобы предотвратить заражение других лиц.

Как можно защититься от SARS-CoV-2?

Вакцинация

Самой важной мерой защиты от COVID-19, особенно от тяжелого течения заболевания, является вакцинация. Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует проходить основную вакцинацию, а также ревакцинацию (бустерные прививки). Профилактическая вакцинация от коронавируса хорошо защищает от тяжелого течения болезни и снижает вероятность развития длительного COVID и синдрома PIMS у детей. Однако она не может обеспечить стопроцентную защиту. Вакцинированные люди могут сами заразиться, а также заразить других людей даже при отсутствии симптомов заболевания.

Актуальные рекомендации по вакцинации от COVID-19 и информацию об обязательной вакцинации для определенных групп людей можно найти на сайте www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/.

Формула АНА+L+A

Чтобы защитить себя и других, все – в том числе вакцинированные или переболевшие COVID-19 – должны с учетом инфекционной активности соблюдать **формулу АНА+L+A**: **А** = социальное дистанцирование, **Н** = санитарно-гигиенические меры, **А** = ношение защитной маски в повседневной жизни, **L** = регулярное проветривание и **A** = использование приложения Corona-Warn-App. В зависимости от инфекционной активности местными властями может быть принято решение о принятии особых мер защиты от коронавируса, таких как обязательный масочный режим или ограничение контактов.

Где можно получить информацию о SARS-CoV-2 и COVID-19?

Всеобъемлющую информацию о COVID-19 можно найти на сайте Федерального центра медицинского просвещения (BZgA) <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>.

За информацией и консультацией можно обратиться в **местный отдел здравоохранения**. Конечно, в периоды высокой заболеваемости дозвониться до отделов здравоохранения бывает невозможно, однако на сайтах обычно указываются и другие возможные способы связи. Дополнительная (специальная) информация предлагается на сайте Института имени Роберта Коха (RKI) www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html.



ШТАМП

Издатель:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, г. Кёльн.
Все права защищены.

Составлено в сотрудничестве с Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. и по согласованию с Институтом имени Роберта Коха.

Данная информация для граждан доступна для бесплатного скачивания на главной странице www.infektionsschutz.de.