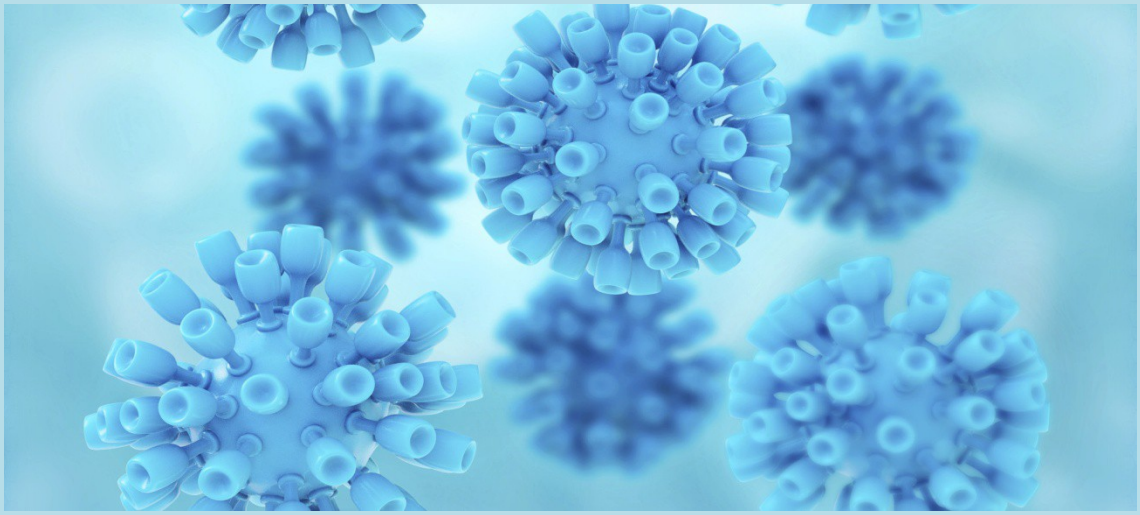
Симптомы COVID19



Основные симптомы:

- Повышение температуры тела (в >90% случаев)
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
- Одышка (в 55% случаях)
- Ощущение сдавленности в грудной клетке (в >20% случаев)

Редкие симптомы (в начале заболевания могут наблюдаться без повышения температуры тела)

- Головные боли (8%)
- Кровохарканье (5%)
- Диарея (3%)
- Тошнота, рвота
- Сердцебиение

У большинства людей **(порядка 80%)** болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется. Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности.

У пожилых людей, а также людей с хроническими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом, вероятность тяжелого течения заболевания выше.

При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует срочно вызывать скорую помощь.

Сколько дней болеют коронавирусом?

Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38 ∘ С), часто бывают боли в мышцах;
- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха, затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- **7 день** — проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-22 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

В отличие от других респираторных вирусных болезней, при коронавирусе COVID-19 насморк наблюдается крайне редко. Также при этом заболевании не характерна диарея и боли в животе (не более 4% случаев).

Сколько длится инкубационный период?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5.

Кто в группе риска?

Китайский CDC опубликовал масштабное исследование всех случаев заболевания до 11 февраля, согласно которому:

- Общая смертность держится на уровне **2,3%**.
- Самая высокая — в группе людей старше 80 лет — **14,8%**.
- В группе от 70 до 80 лет — **8%**.
- Ни одного ребенка в возрасте 0–9 лет не умерло.
- В группе 10–40 лет смертность равна **0,2%**.
- Мужчин умерло больше, чем женщин: **2,8%** и **1,7%** соответственно.

Таким образом больше всего подвержены опасности люди старше 70 лет, особенно те, кто имеет хронические заболевания.

Как защитить пожилых людей?

Главная задача — **изолировать их от мест скопления людей**:

1. Если есть возможность — **отправьте своих близких на дачу** до лета (есть веротяность, что с приходом тепла эпидемия утихнет, поскольку вирус неустойчив под влиянием ультрафиолета).
2. **Запаситесь лекарствами**, которые ваши близкие принимают постоянно (от давления, диабета и так далее), чтобы предотвратить их походы в аптеку.
3. **Организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой**.
4. При необходимости посещения общественных мест — **вызывайте такси**или **пользуйтесь личным транспортом**.
5. **В случае появления симптомов недомогания — обязательно вызывайте скорую (103 с мобильного).** У пожилых вирусные заболевания часто проходят без температуры и в более смазанной форме, поэтому даже на слабые симптомы ОРВИ старайтесь реагировать оперативно.

Как защитить себя и окружающих?

1. При возможности избегайте мест скопления людей.

2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.

3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.

5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.

6. Избегайте общественного транспорта.

7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.

8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.

9. Не ходите дома в уличной одежде.

10. Не зовите гостей и не ходите в гости.

11. Следите за влажностью помещения.

12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.

13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.

14. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения — сообщите об этом врачу.

15. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.

16. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.

17. Организуйте доставку продуктов домой.

Можно ли заболеть повторно?

На сегодняшний день очень мало накопленных данных о том, как долго сохраняется иммунитет после перенесенной COVID-19, но подтвержденных случаев повторного заражения в рамках текущей эпидемии пока нет.

Поскольку заболевание может длиться несколько недель — это может создать ложное впечатление, что человек заразился повторно. Но это лишь продолжительное течение того же заболевания.

Как правильно использовать маску?

1. Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.

2. Осмотрите ее, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.

3. Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.

4. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.

5. Снимите маску после применения, удерживая за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде.

6. Сразу после использования выбросьте ее в закрывающийся контейнер.

7. После прикосновения к маске или ее выбрасывания воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.