

# COVID-19: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

**Эпидемия, охватившая всю планету, принесла в нашу жизнь изменения, с которыми невозможно не считаться. Вопрос о происхождении вызвавшего ее вируса пока остается открытым, но то, что ему человечество обязано появлением абсолютно нового заболевания, которое, возможно, останется с нами надолго, — факт уже неопровержимый.**

В конце декабря 2019 года в китайском городе Ухань произошла вспышка вирусной инфекции, вызывающей нетипичную пневмонию — тяжелое респираторное вирусное заболевание, быстро передающееся от человека к человеку. За короткое время оно охватило почти все континенты. С таким массовым характером и стремительным распространением медицина столкнулась впервые.

Международная коалиция ученых и медиков за месяц работы выявила возбудитель инфекции, названной COVID-19 (где 19 — это год появления заболевания), — коронавирус SARS-CoV-2. Цифра «2» в названии указывает, что ранее (в 2002 году) уже был выявлен вирус, так же вызывающий атипичную пневмонию. Тогда заболели более 8 тысяч человек в 29 странах мира. Вирус SARS-CoV-2 оказался значительно агрессивнее — на данный момент он порастил более 6 млн человек в 57 странах мира.

## ЧЕМ ОПАСЕН НОВЫЙ ВИРУС

Если сначала врачи не до конца понимали, как вирус действует в организме зараженного, то на сегодняшний день это по-

нимание уже полностью сформировалось.

Вирус поражает сосуды, а поскольку они есть во всех органах, под ударом оказывается практически все — сердце, печень, кишечник, почки. Но наиболее уязвимы легкие, так как они кровоснабжаются больше всего. В ответ на действия вируса иммунная система запускает в них процесс, в результате которого клетки крови вырабатывают огромное количество активных веществ, вызывающих сильнейшую воспалительную реакцию — цитокиновый шторм. Это приводит к образованию тромбов в сосудах легких и к их частичному отеку (на компьютерной томографии он выглядит, как «матовое стекло»). И чем больше вирусов в организме, тем злее иммунитет, а значит, и поражение легких сильнее. Если оно достигает 50-70%, сатурация (насыщение крови кислородом) падает, и пациенту требуется госпитализация, так как наступает серьезная угроза жизни.

Первые симптомы поражения коронавирусом: температура от 38 градусов, ощущение нехватки воздуха, одышка в состоянии покоя, кашель, осиплость голоса, иногда боль в горле. И, конечно,

снижение сатурации, которая в норме должна быть не ниже 95%. Измерить ее можно пульсоксиметром (продается в аптеке) — самый лучший и быстрый способ самодиагностики.

Установлено, что новый коронавирус имеет два пути передачи: воздушно-пылевой (когда больной чихает, воздух выходит у него через рот со скоростью 160 км/час, распространяя аэрозоль слизи и микроорганизмов на десятки метров, а сами частицы могут распространяться до 1 км) и контактно-бытовой (через дверные ручки, поручни в общественном транспорте и прочее).

## ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Сегодня ученые всего мира трудятся над созданием вакцины против коронавируса. Каждая страна готовит свой препарат. В России уже проходят апробацию семь видов вакцины (один из них будет содержаться в йогурте). Ну а пока процесс идет, в наших силах сделать все, чтобы защитить себя самостоятельно с помощью противоэпидемиологических мер, разработанных специально для профилактики инфицирования COVID-19. В первую очередь это ношение масок и перчаток в общественных местах.

Маска защищает органы дыхания, значительно снижая риск инфицирования при контактах с другими людьми (так, если все находящиеся в магазине будут в масках, вероятность заражения составит всего 1,5%).

Перчатки необходимы для защиты рук при покупке товаров (вирус может быть на упаковках, к которым прикасался инфицированный человек), проезде в транспорте (поручни, перила). Нужно помнить, что перчатки хорошо защищают руки, но если в них трогать лицо, особенно глаза и губы, от заражения они не уберегут, а спровоцировать его способны, так как могут быть переносчиками попавшего на них вируса.

## МИФЫ И РЕАЛИИ

Как это часто бывает с чем-то новым и малознакомым, COVID-19 и связанные с ним меры профилактики вызвали к жизни множество вопросов и заблуждений. Разберем самые распространенные.

**1. Маску нужно обязательно продезинфицировать перед тем, как надеть.**

Этого делать не нужно по нескольким причинам.

Во-первых, маски проходят на заводе обязательный контроль и не могут быть инфицированы.

Во-вторых, от дезинфицирующего средства маска намокает и теряет защитные свойства, а воздух через нее проходит плохо, что существенно затрудняет дыхание.

В-третьих, пары спирта и других обеззараживающих препаратов при вдыхании могут вызвать ожог верхних дыхательных путей.

Для надежной защиты достаточно следовать простым правилам: надевать маску так, чтобы она закрывала и рот, и нос; своевременно заменять