

# Временные рекомендации для образовательных организаций. Информация о новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)

Министерство здравоохранения Российской Федерации в целях недопущения завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV, на территории Российской Федерации разработало временные рекомендации для образовательных организаций.

## **Временные рекомендации для образовательных организаций Информация о новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)**

### **Что такое коронавирусы?**

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars). Новые вирусы появляются из-за возможного обмена участками генома (РЕГС) различных видов коронавирусов. Тяжелые осложнения вызывает у некоторых пациентов (в первую очередь, у пожилых и ослабленных, у больных с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями) и новый коронавирус из Уханя (названный 2019 nCov).

Коронавирусы относятся к РНК-вирусам с нуклеокапсидом, состоящими из липидов и гликопротеинов. Последние образуют форму шипов, благодаря которым вирус и носит такое название. Коронавирусы распространены среди людей, других млекопитающих и птиц и вызывают заболевания респираторного тракта, желудочно-кишечного тракта, у животных также могут поражать печень и нервную систему. Большинство коронавирусов вызывают только легкие инфекции верхних дыхательных путей.

Заболевание у человека вызывают шесть видов коронавирусов, 2019-nCov — седьмой. Четыре из них постоянно циркулируют среди людей и обычно провоцируют ОРВИ. Два других штамма — коронавирус, ассоциированный с тяжелым острым респираторным синдромом (SARS-CoV или ТОРС-коронавирус) и коронавирус, связанный с ближневосточным респираторным синдромом (MERS- CoV), — имеют зоонозное (от животных) происхождение и различные по тяжести исходы.

2019-nCoV является бета-коронавирусом, отличным от бета-коронавирусов, ассоциированных с тяжелым острым респираторным синдромом человека (ТОРС) и ближневосточным респираторным синдромом (MERS). Он имеет близкое сходство с коронавирусами летучих мышей, и вполне вероятно, что летучие мыши являются основным источником, но неизвестно, передается ли 2019-nCoV непосредственно от летучих мышей или через какой-либо другой механизм (например, через промежуточного хозяина – это могут быть кролики, собаки...).

### **Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?**

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп. Могут возникать: чувство усталости, затруднённое дыхание, высокая температура, кашель и/или боль в горле.

Подозревать заражение коронавирусом стоит у людей с перечисленными симптомами, которые в течение последних двух недель посещали г. Ухань или тесно контактировали с человеком, у которого подтверждена или предполагается инфекция 2019-nCov.

Подавляющее большинство ОРВИ вызывается такими патогенами, как риновирус, парагрипп, грипп, респираторно-синцитиальный вирус, энтеровирус.

Основная опасность, которая кроется за этими инфекциями, — это их осложнения, которым в большей степени подвержены дети, пожилые лица, люди с временным иммунодефицитом на фоне сахарного диабета, беременности, приема иммуносупрессивных препаратов, а также люди с сопутствующими сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

Клинические особенности. Болезнь характеризуется главным образом лихорадкой, кашлем, одышкой и двусторонними инфильтратами в легких. Предполагается, что инкубационный период 2019 nCov находится в пределах 4 -14 дней после заражения. Хотя многие из зарегистрированных инфекций не являются тяжелыми, примерно у 20 процентов пациентов были критические состояния (включая дыхательную недостаточность, септический шок или др., требующие интенсивной терапии). Большинство смертельных случаев произошло у пациентов с сопутствующими заболеваниями. Общее число смертельных случаев составило 2- 3% от всех заболевших.

### **Как передаётся коронавирус?**

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется воздушно-капельным путем, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Скорее всего, вирус попал к человеку от какого-то животного. Первые случаи заболевания новым коронавирусом связаны с рынком морепродуктов в городе Ухань, где можно было купить также животных. Первые заболевшие были покупателями или продавцами этого рынка.

### **Специфическая профилактика коронавирусной инфекции**

В настоящее время средства специфической профилактики коронавирусной инфекции находятся в стадии разработки.

### **Неспецифическая профилактика коронавирусной инфекции**

Неспецифическая профилактика представляет собой мероприятия, направленные на предотвращения распространения инфекции и проводится в отношении источника инфекции (больной человек), механизма передачи возбудителя инфекции, а также потенциально восприимчивого контингента (защита лиц, находящихся и/или находившихся в контакте с больным).

### **Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

1. Необходимо соблюдать расстояние и этикет:
  - прикрывайте рот и нос при кашле и чихании;
  - избегайте тесного контакта людьми с симптомами ОРВИ. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно – капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных;
  - носите медицинскую маску;
  - старайтесь избегать поездок и посещений многолюдных мест, чтобы уменьшить риск заболевания.
2. Необходимо поддерживать чистоту рук и поверхностей;

- регулярно мыть руки, особенно перед едой и при посещении общественных мест;
- стараться не касаться рта, носа или глаз невымытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час);
- быть особенно осторожным, при нахождении в аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократить прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касаться лица;
- не есть еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы;
- избегать приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется;
- на работе регулярно очищать поверхности и устройства (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

### 3. Вести ЗОЖ:

- относиться внимательно к тщательному приготовлению мяса, яиц;
- соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **Российским гражданам, выезжающим в КНР, необходимо соблюдать меры предосторожности:**

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.