

### Инвазия / Вирус – Практическо ръководство за превенция

#### Произход



В началото на януари 2020г. националните власти в Китай съобщават за нарастващ брой потвърдени случаи на зараза с нов коронавирус (наречен 2019-nCoV), включително фатални случаи, в огнище в център Ухан, провинция Хубей. Потвърдени случаи са докладвани на други места в Китай и в други страни, включително (от края на януари 2020г.) в САЩ, Тайланд, Япония, Тайван, германия и Италия. Първоначалните доклади показват, че повечето от първоначалните заболели са от град Ухан, Южен Китай, Морски град (пазар на морски дарове и живи животни), предполагащ зоонотичен източник за епидемията, което означава, че се предават между животни и хора. Пациентите, заболели от епидемията първоначално имат **температура, затруднено дишане** и **двустранни белодробни инфилтрати на рентгенография на гръдния кош**.

#### Инфекциозен агент



Коронавирусите са голямо семейство от вируси, някои причиняват болести у хората, а други циркулират сред животните, включително камили, котки и прилепи. Рядко животинските коронавируси могат да заразят хората и след това да се разпространят между хората. Адаптирането на довежда до тежки остри респираторни огнища, свързани с MERS-CoV и SARS-CoV, но има и човешки коронавируси, които причиняват по-леки заболявания при хората, като обикновената настинка.



Предаването на вируса от човек на човек, най-вероятно е предизвикано от **директен контакт със заболелите**, или в отделни случаи, чрез **дихателни капчици** и от **замърсени предмети и повърхности**.



ИНКУБАЦИОННИЯТ ПЕРИОД Е ОТ 2 ДО 14 ДНИ

#### ПЪТУВАЩИТЕ



Не посещавайте Китай и избягвайте страните, в които има заболели от коронавируса. Информирайте се за общите предпазни мерки, които като цяло ще намалят риска от инфекция. Специално внимание трябва да се постави върху:

- **хигиена на ръцете и дихателна хигиена**
- **спазване на добрите практики за безопасност на храните.**

#### Управление на риска от излагане на вирус

Към днешна дата обикновеният грип е отнел живота на повече хора годишно в сравнение с коронавируса. Но това не означава, че трябва да подцените ситуацията. За да повлияете на ежедневно излагане, можете да приложите следните предпазни мерки за себе си и семейството си.

1. Преценете здравословното си състояние;
  - a. Чувствате ли се добре?
  - b. Имате ли висока температура?
  - c. Имате ли симптоми за грип или настинка, като кашлица, зачервени гърло, течаш нос, болки в мускулите, разстояние и др.



Ако **ДА** потърсите незабавно лекарска помощ!!!

Ако **НЕ** започнете да поддържате добро здравословно състояние и ограничаване на риска от излагане.

#### ПРЕВЕНЦИЯ

- **С градски транспорт ли идвате до работа? Ако да, спазвайте следното:**
  - Носете P2 маска (или N95 маска)
  - Минимизирайте физическия контакт или контакта в непосредствена близост с кашлящи и подсмърчащи хора.

# МЕДИКО

- Не докосвайте Вашето лице, например носа, устата и не консумирайте хранителни продукти в обществения транспорт.
- Използвайте средства за дезинфекция на ръцете, колкото може по-често след слизане от обществения транспорт.



## • На работното място:

- Уведомете Вашия мениджър/пряк ръководител ако Вие или някой от Вашето семейство не се чувства добре.
- Не мислете, че всички около Вас са заразени.
- Поддържайте личната си хигиена, използвайте собствени чаши или ако няма възможност не използвайте посуда за обща употреба, освен ако не е чиста.
- Измивайте ръцете си с дезинфектант или почистващи препарати преди да влезете и излезете от банята.
- Използвайте средства за дезинфекция в залите за срещи, за почистване на клавиатури и мишка, дистанционни особено преди провеждане на срещи.
- Почиствайте често персоналните клавиатури и мишка.
- Не оставяйте използвани опаковки на масата, използвайте кошчетата за боклук, по възможност нека да са със затворени с капаци.
- Носенето на маска е лична нужда. P2 маски и N95 маските са най-ефективни.
- Ако кихате и трябва да прикриете устата си използвайте или тъкан, или прикрийте устата си с лакътя, по този начин ще възпрепятствате разпространяването на потенциални микроби.

## • У дома, с Вашето семейство

- Проверявайте редовно как се чувствате вие и членовете на Вашето семейство. Премерете температурата си, ако не се чувствате добре.
- Прилагайте силни хигиенни практики у дома, както го правите на работното място.
- Ако домът ви има вентилационна система, почиствайте филтрите ежеседмично или на две седмици.
- Когато посещавате магазини, носете P2 маска (или N95 маска) и избягвайте да докосвате с ръце лицето си.
- Почивайте си достатъчно, за предотвратите изтощението на тялото си.
- Обучете членовете на Вашето семейство да контролират замърсяването, изхвърляйки всичко в коша, покривайки устата и носа си

при кихане, старателно почистване на храна и прибори.

- Не консумирайте сурови храни от животински произход. Задължителна е термичната обработка на храната!

Помнете „естеството“ на добрите хигиенни практики и поддържането на добър баланс на здравословния живот е от ключово значение за предотвратяване **изтощение** на тялото Ви.

## Запомнете

1. Не всеки има това заболяване, не позволявайте на истерията да диктува Вашите действия и поведение към другите.
2. Помислете разумно как да сведете до минимум риска от разболяване на работното място не само от този вирус, но и от всички вируси, причиняващи заболявания.
3. Медиите винаги сензационизират нещо ново, погледнете фактите, които правителството предприема за контрол, за да предотврати широкото разпространяване, защото ние вече не сме изолирана глобална планета. Информацията помага да се контролират **потенциалните рискове**.

## Да поставим нещата в перспектива

### Знаете ли, че:

- От сезонен грип в световен мащаб, според годишните доклади се разболяват между 3 и 5 милиона, а около 650,000 умират от дихателни усложнения.
- 2019 – Често срещания грип 10,000 смъртни случая, а 180,000 са хоспитализирани.
- H1N1 Свински Грип - 1 на всеки 5 човека се е заразил, налични са 200,000 смъртни случая;
- US Грип 54 Починали - 15,000,000 рекордно много случаи
- Коронавируса до момента е повлиял на около 90 932 хора и причинил смърт на около 3119 човека, като 48 173 вече са оздравели.

## Заклучение

### Запомнете:

*“Не всеки е заразен, само много малка част от населението”*

**Преди всичко имайте добри хигиенни практики, за да предпазите себе си. Не бъдете параноични!**