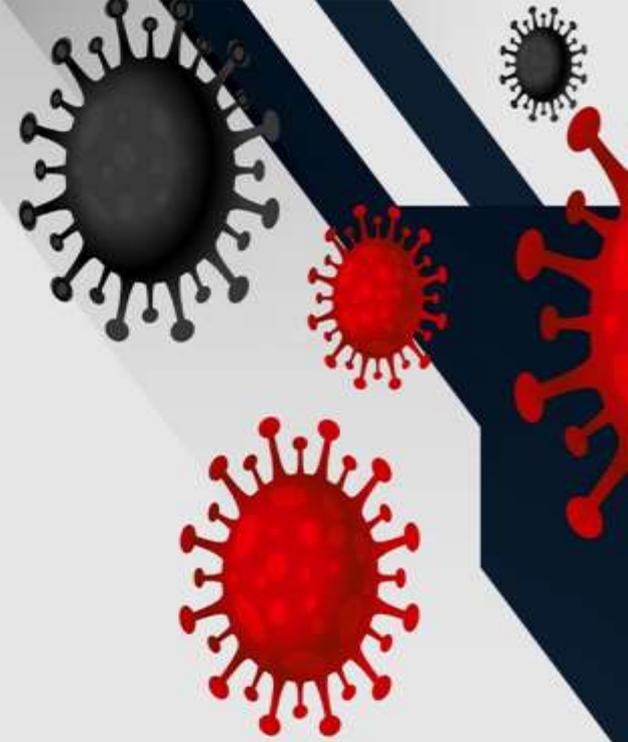


**Как
СНИЗИТЬ РИСК
заражения
коронавирусом
на 99%**

*Головна медична сестра
ШУЛЬГІНА Н.Ф.*

Моя работа – решать, кого пустить на ИВЛ и как надолго, и когда отпускать.

Цель моего выступления – не напугать, а рассказать об этой болезни так, чтобы снизить страх и придать уверенность.



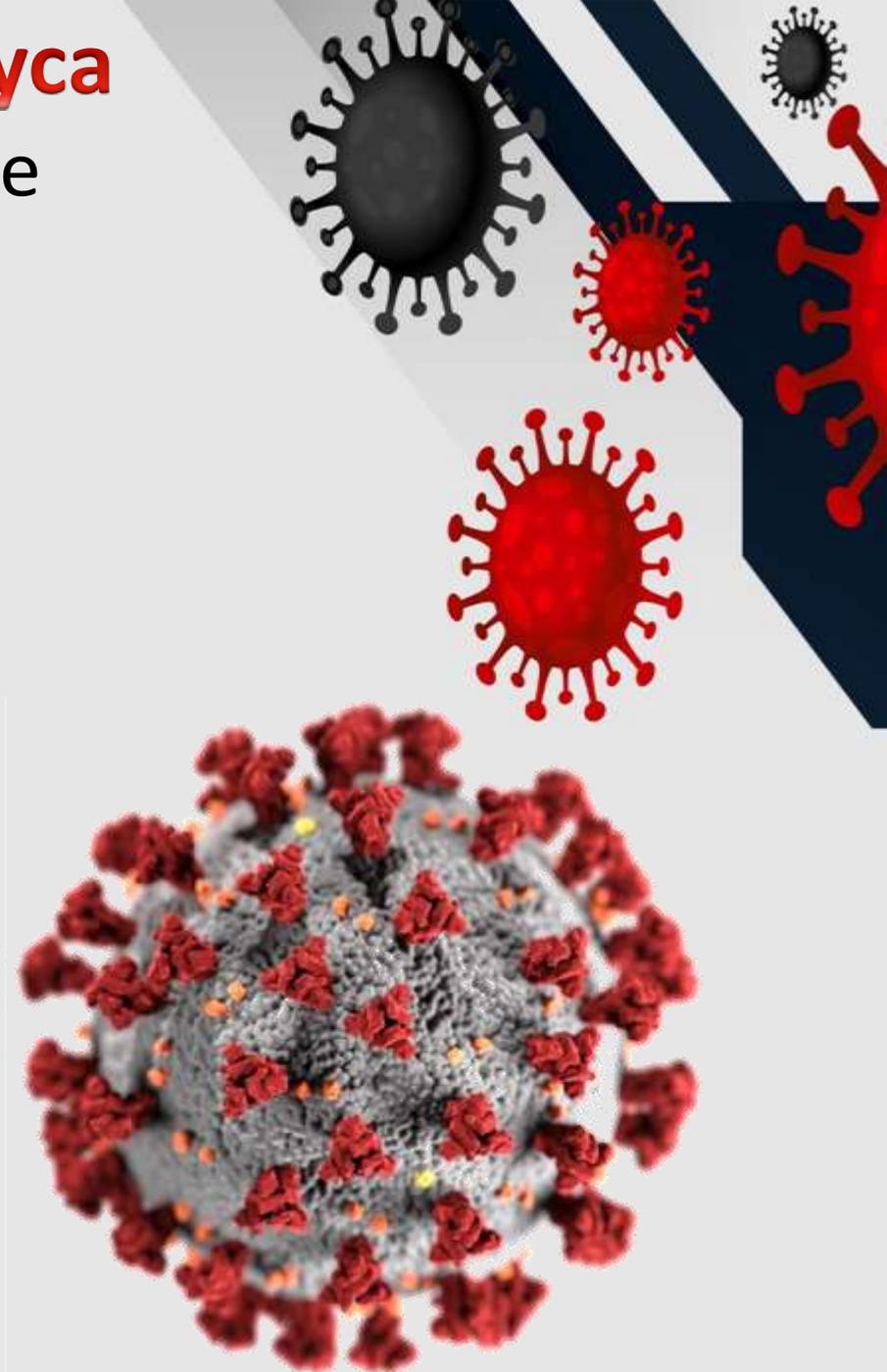
Уникальность этого вируса

заключается в том, что он не знаком человеческому организму

Что мы знаем точно, больше всех больных COVID-19 объединяет три симптома в той или иной степени интенсивности:

- *повышенная температура*
- *кашель*
- *боль в теле*

Болезнь может длиться от 5-6 до 14 дней.

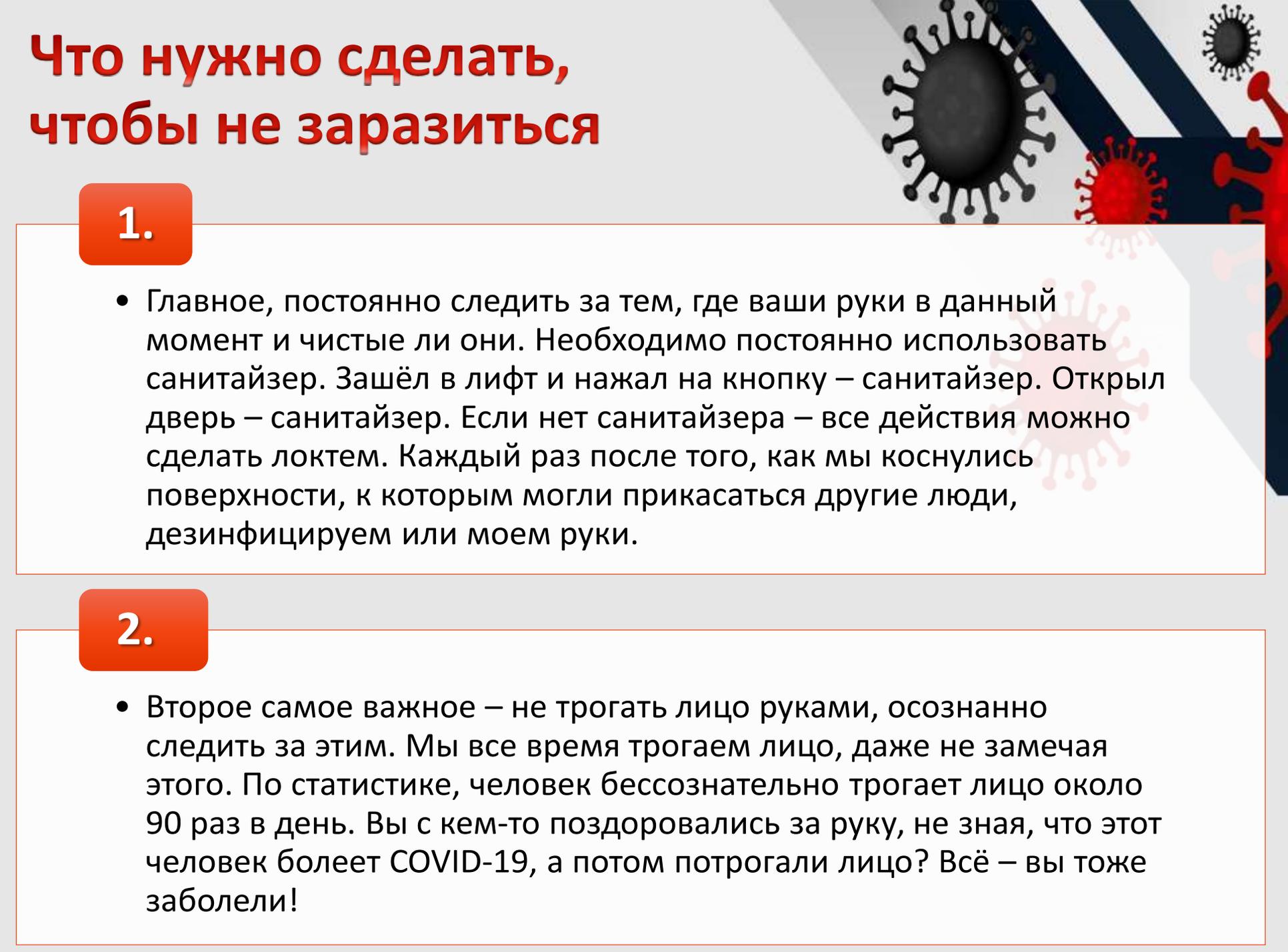


Как заражаются COVID-19?

- В подавляющем большинстве это продолжительный контакт с заражённым человеком или тем, кто находится в инкубационном периоде.
- Практически **99,9 %** заражений происходит в результате физического контакта руками с заражённой поверхностью и затем физического прикосновения к своему лицу – глазам, носу или рту.



Что нужно сделать, чтобы не заразиться



1.

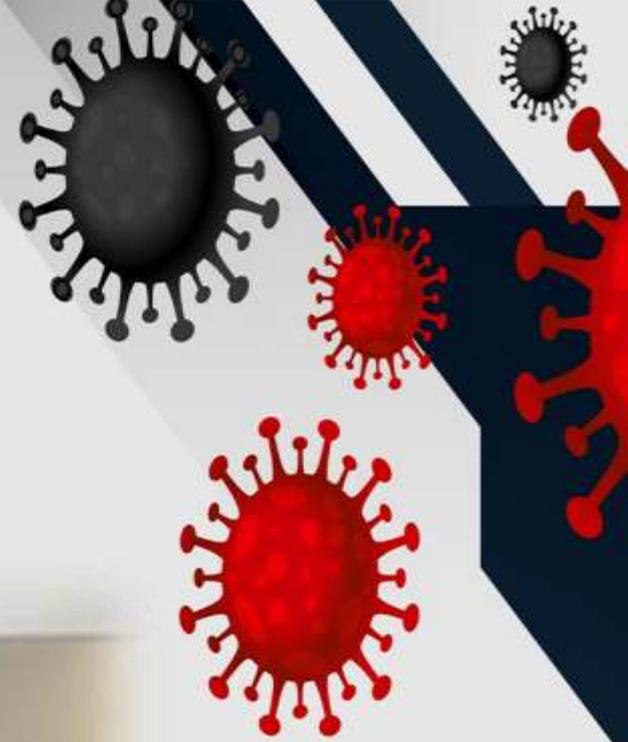
- Главное, постоянно следить за тем, где ваши руки в данный момент и чистые ли они. Необходимо постоянно использовать санитайзер. Зашёл в лифт и нажал на кнопку – санитайзер. Открыл дверь – санитайзер. Если нет санитайзера – все действия можно сделать локтем. Каждый раз после того, как мы коснулись поверхности, к которым могли прикасаться другие люди, дезинфицируем или моем руки.

2.

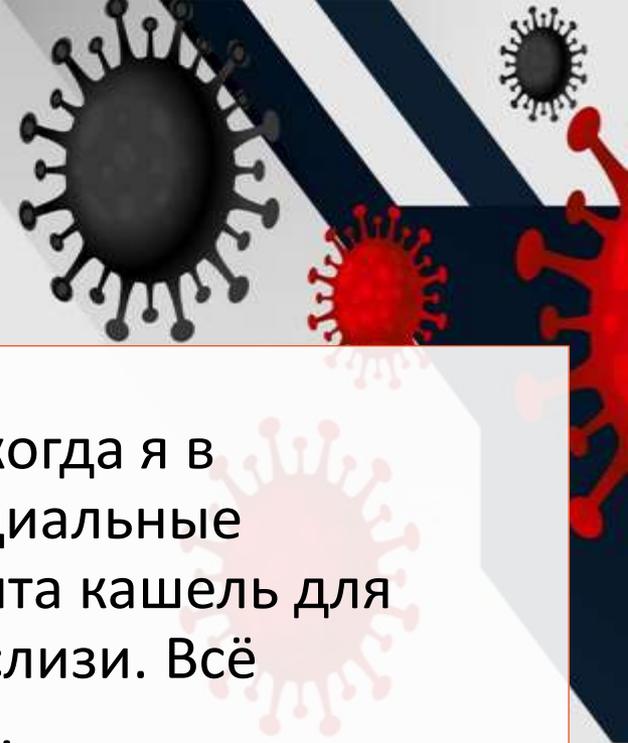
- Второе самое важное – не трогать лицо руками, осознанно следить за этим. Мы все время трогаем лицо, даже не замечая этого. По статистике, человек бессознательно трогает лицо около 90 раз в день. Вы с кем-то поздоровались за руку, не зная, что этот человек болеет COVID-19, а потом потрогали лицо? Всё – вы тоже заболели!

Как себя натренировать в этой осознанности?

Один из способов – начать носить маску.



Что нужно сделать, чтобы не заразиться?



3. Вам не нужен респиратор

- В госпитале я ношу респиратор, только когда я в комнате с пациентом, и мы делаем специальные процедуры, которые вызывают у пациента кашель для очистки дыхательных путей от избытка слизи. Всё остальное время я ношу обычную маску.

4. Социальная дистанция

- Держите дистанцию в 1,5-2 метра друг от друга. Это не очень сложно и не так уж меняет нашу жизнь. Простое правило, но чрезвычайно эффективное. Когда вы идёте в аптеку или в магазин, вам не обязательно стоять непосредственно за спиной впереди стоящего человека в очереди. Стойте в нескольких шагах от него.

Что делать, если вы заболели?

1. Если у вас температура, изолируйте себя от остальных членов семьи. Все члены семьи должны начать следовать все тем же четырём правилам внутри домашнего пространства.
2. Если возможно, изолируйте больного в отдельной комнате.
3. Если больному нужно выйти из своей комнаты, например, чтобы поесть – ему необходимо сначала помыть руки и надеть маску. Затем после еды все поверхности, до которых он дотронулся, необходимо продезинфицировать.
4. Есть два исключения из этого предписания: если вашей семье есть человек с повышенными рисками, например, очень пожилой человек или кто-то, кто недавно проходил химиотерапию, то лучше изолировать этого человека в отдельном помещении, чтобы исключить для него абсолютно все контакты с больными.



Часто задаваемые вопросы от пациентов:

Когда ехать в госпиталь?

Ответ один – если у вас затруднённое дыхание.

Остальные случаи: у меня температура – **НЕТ**

Мне кажется, у меня коронавирус – **НЕТ**

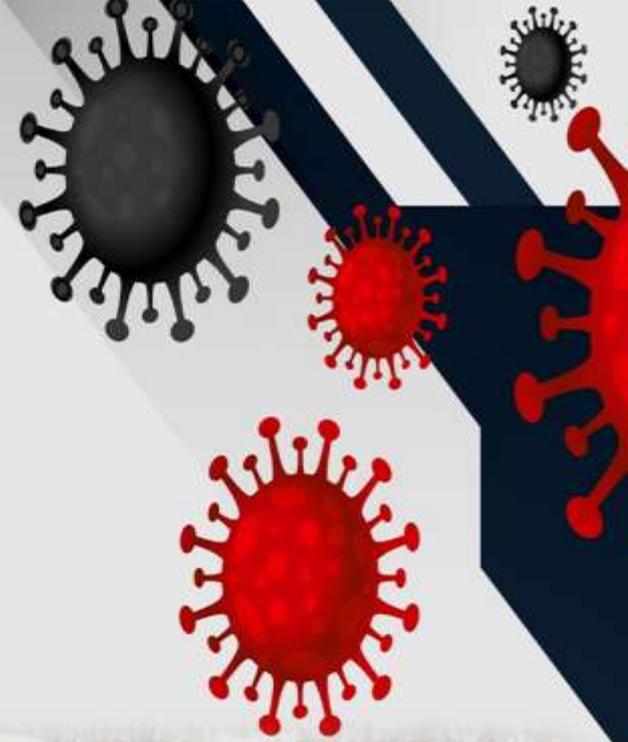
Я сдал тест и у меня подтверждён коронавирус – **НЕТ**

У меня постоянные боли в горле – **НЕТ**



Из всех пациентов, которые поступают с COVID-19, только 10% нуждаются в госпитализации.

- Всего 1-3% нуждаются в использовании медицинских аппаратов ИВЛ.
- Подавляющее большинство из тех, кто ложится на искусственную вентиляцию, поправляются через 7-10 дней.



Необходимо ли мне сдавать тест, если у меня подозрение на коронавирус?

Мне кажется, это зависит от доступности тестов в вашем регионе.

Если в вашем регионе огромное количество доступных тестов и все могут сдать анализ при отсутствии очередей, то хорошо.

Но если тестов мало, то важно оставить их для тех, у кого присутствует затруднённое дыхание, то есть кому потенциально нужно госпитализация.



Можно ли выходить на улицу?

- Дезинфицируйте руки после контакта с поверхностями и не трогайте лицо.
- Когда вы гуляете в городе – не подходите к другим людям ближе, чем на 2 метра.
- Но здоровайтесь! Улыбайтесь! Никто никого не заразит, просто выйдя на улицу.
- Единственное предостережение: не начинайте пренебрежительно относиться к этому новому режиму взаимодействия с окружающими миром.
- Проблема состоит в том, что когда людям говорят, что можно делать определённые вещи, люди расслабляются и пренебрегают правилами.
- И носите маску, чтобы не трогать свое лицо.

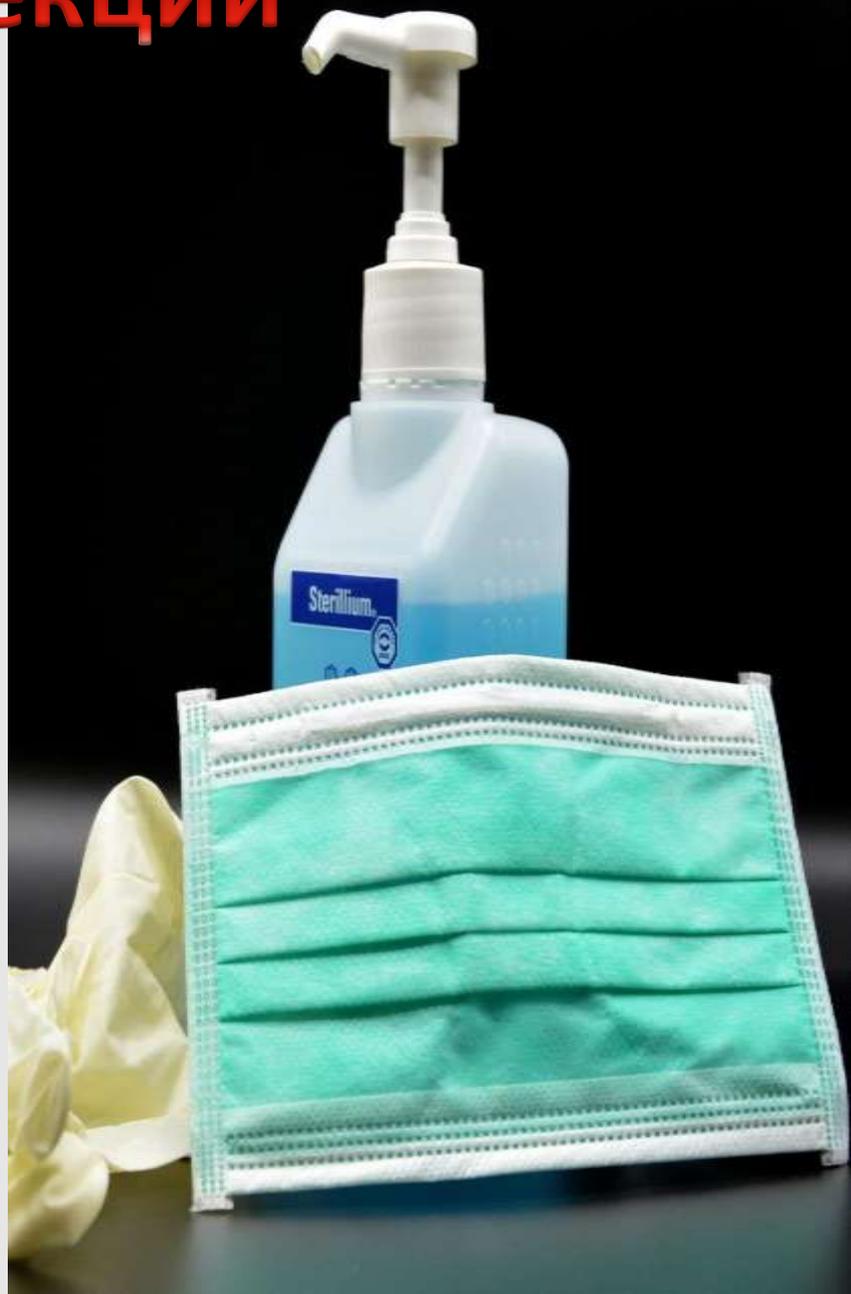


О средствах дезинфекции

COVID-19 погибает от
любого дез. средства.

Он очень не живучий в
условиях дезинфекции.

Причём нужна лишь
маленькая капля
дез.средства.

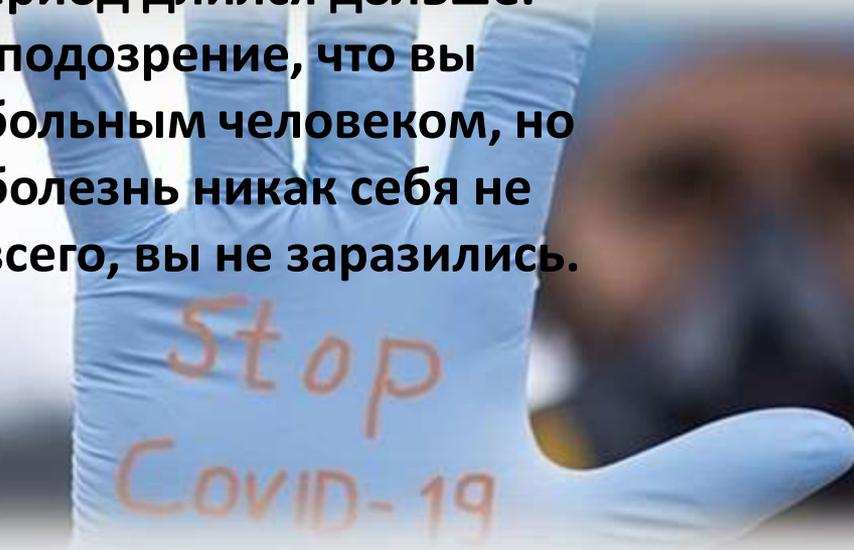
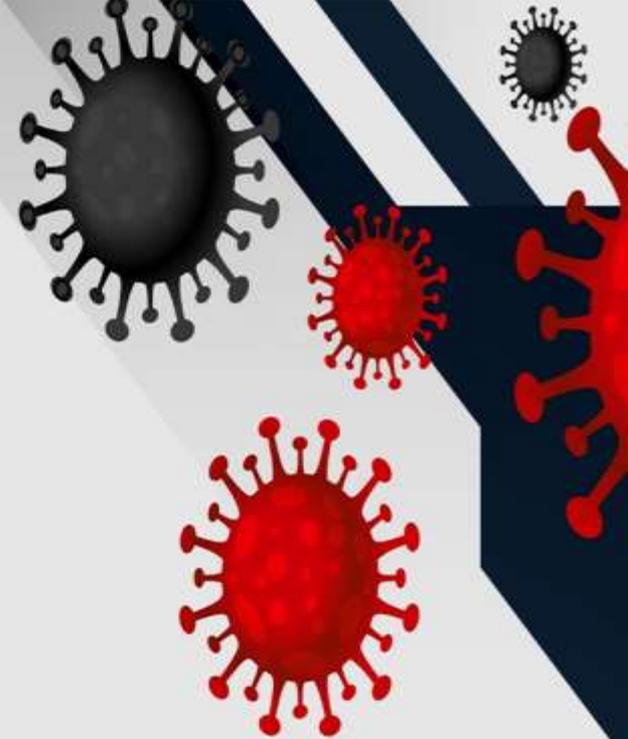


От чего зависит продолжительность инкубационного периода?

От продолжительности контакта.

Например, медперсонал без защиты в приёмном отделении может заболеть через два дня. Если был короткий контакт с человеком, у которого лёгкие симптомы, инкубационный период может длиться и до 14 дней. Зафиксировано мало случаев, когда инкубационный период длился дольше.

Поэтому если есть подозрение, что вы контактировали с больным человеком, но через две недели болезнь никак себя не проявила, скорее всего, вы не заразились.



Какие возрастные группы охватывает болезнь?

К нам в госпиталь приходят, лежат в стационаре и на ИВЛ **абсолютно все возрастные группы:** 23 года, 35 лет, 45 лет – и большинство из них с абсолютным отсутствием каких-либо хронических заболеваний.

Пожилых людей и тех, кто в преклонном возрасте, немного больше, им обычно сложнее. Но поступает много и 35-летних пациентов. Есть много молодых людей, которые болеют тяжело, а есть пожилые, которые справляются быстро.



О лекарствах

В нашем госпитале мы больше не используем ибупрофен.

Было несколько исследований, которые подтвердили, что ибупрофен ухудшает положение вещей.

В случае заболевания принимайте ацетаминофен (парацетамол).





Какие прогнозы можно сделать сейчас?

Скорее всего, социальная изоляция продлится от 3 до 9 месяцев. Но опыт всех больших городов, которые пережили сильнейшие вспышки пандемии, говорит о том, что первое, что необходимо сделать – это сгладить кривую распространения коронавируса.

Как только правила входят в привычку, новые нормы уже не кажутся такими трудными и страшными



**Как
СНИЗИТЬ РИСК
заражения
коронавирусом
на 99%**

*Головна медична сестра
ШУЛЬГІНА Н.Ф.*

