



НОВИЙ КОРОНАВІРУС: ШЛЯХИ ПЕРЕДАВАННЯ І ВАРІАНТИ ЗАХИСТУ

Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.

Переважає **контактний шлях**, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що контаміновані (забруднені) виділеннями із дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекій відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м, хоча деякі науковці допускають можливість передавання (за певних умов) до 2 м.

Повітряним шляхом віруси передаються від людини до людини через аерозольні часточки (діаметром до 5 мкм), які безперешкодно можуть потрапляти в альвеоли та бронхіоли (нижні дихальні шляхи). Цей шлях передавання та інфікування не характерний для коронавірусів, хоч і можливий за певних умов — наприклад, під час процедур з утворенням аерозолію. До таких належать лише медичні процедури — бронхоскопія, інтубація трахеї, санація трахеобронхіального дерева у хворого, що перебуває на штучній вентиляції легень, тощо. Тому для більшості населення такий шлях не страшний.

Отже, як пересічним громадянам запобігти інфікуванню новим коронавірусом?

1. Не торкайтеся до потенційно контамінованих вірусом поверхонь, зокрема до тварин, у регіонах із виявленими випадками інфікування.

2. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом:

- тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
- тривалість обробки — близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

3. Уникайте скупчення людей.

4. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

5. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- заміняйте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- заміняйте маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

Будьте здорові та не піддавайтеся на маніпуляції!