

ЭТИКЕТ КАШЛЯ ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

COVID-19 - инфекционное респираторное заболевание, вызываемое коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV).

Основным источником распространения инфекции являются люди, болеющие COVID-19. При разговоре, кашле, чихании в окружающую среду выделяются мельчайшие частицы мокроты, содержащие вирус. Распространяется вирус воздушно-капельным путём через вдыхание находящихся в воздухе капель с вирусом, а также контактным путем – когда попавшие на поверхности капельки мокроты, посредством рук заносятся в глаза, нос или рот.

Вирус может оставаться жизнеспособным в течение нескольких часов, попадая на поверхности предметов. На стальных поверхностях и на пластике он может сохраняться до 2—3 дней^[34].

Безусловно, возможность заразиться значительно выше в закрытых помещениях с большим скоплением людей, чем на открытом воздухе.

По информации некоторых источников, жизнеспособный вирус был обнаружен в фекалиях больных COVID-19, что означает возможность фекально-оральной передачи инфекции, через загрязненные руки, пищу и воду^[36], однако данный механизм передачи не является основным.

В одном из исследований сообщалось о случае заболевания внутри семьи, где у двух членов семьи отсутствовали какие-либо симптомы и аномалии на рентгеновских снимках, но пробы слизи из верхних дыхательных путей показали наличие вируса (бессимптомное течение инфекции)^[37]. Этот случай передачи инфекции при её бессимптомном течении^[38] подвергся критике, тем не менее, приводятся подтверждения возможной передачи инфекции от бессимптомных носителей.

Также пока нет доказательств возможности развития внутриутробной инфекции или каких-либо осложнений после неё у новорождённых, если у матери выявлена пневмония на третьем триместре беременности^[39]. Тем не менее выборки у текущих исследований крайне маленькие, а Национальная комиссия по здравоохранению Китая дала рекомендации вести мониторинг беременных в том числе и после выздоровления, а также изолировать младенца от больной матери после рождения как минимум на 14 дней^[40].

Противоречивы данные о связи передачи вируса в различных климатических условиях. Предполагают лучшую передачу инфекции в сухом и холодном воздухе, и, наоборот, в условиях тропиков (с высокой абсолютной влажностью). Имеются косвенные свидетельства в пользу зимней сезонности в северном полушарии^[41], однако анализ корреляционных связей между метеорологическими параметрами и скоростью распространения инфекции в китайских городах не выявил взаимосвязи скорости распространения с температурой окружающей среды^[42].

Важнейшим фактором риска распространения инфекции является кашель. Риск инфицирования значительно повышается при контакте между двумя людьми на достаточно близком расстоянии или в закрытом, плохо

проветриваемом, помещении. Считается, что один заразный пациент может инфицировать от 2-2,5 до 3-5 восприимчивых к инфекции человек.

К числу эффективных мер профилактики относится социальное дистанцирование, респираторная защита, соблюдение правил респираторной гигиены, а также частое мытьё рук.

В целях минимизации попадания частиц мокроты, содержащей вирус, в воздух, необходимо, помимо защиты органов дыхания с помощью медицинских масок и респираторов, **соблюдать правила «этикета» кашля.**

«ЭТИКЕТ» КАШЛЯ

1. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос платком/салфеткой или, при отсутствии салфетки или платка, приучайтесь кашлять в локтевой изгиб, а не в ладони, так как традиционное и неправильное (!) прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода.
2. Использованные салфетки или платок выбрасывайте в корзину для мусора.
3. Кашляющим людям рекомендуется носить медицинские маски в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей. Не беспокойтесь, если вы видите других людей носящих маски.
4. Тщательно вымойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и губам.

Соблюдая эти простые правила, можно уменьшить не только риск распространения возбудителя COVID-19, но и других респираторных инфекций. По возможности, необходимо избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии 1,5, а лучше 2,5 метров.

Заведующий кафедрой фтизиопульмонологии ГрГМУ, к.м.н., доцент,
врач высшей квалификационной категории

Е.Н.Алексо

При подготовке материала использованы источники:

<http://minzdrav.gov.by>
<https://www.who.int/ru>
<https://ru.wikipedia.org>
<https://www.dw.com/ru>

34. [New coronavirus stable for hours on surfaces](#) (неопр.). *National Institutes of Health (NIH)*. U.S. Department of Health and Human Services (17 марта 2020). Дата обращения 21 марта 2020.
36. *Yong Zhang, Cao Chen, Shuangli Zhu, Chang Shu, Dongyan Wang*. [Isolation of 2019-nCoV from a Stool Specimen of a Laboratory-Confirmed Case of the Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#) (англ.) // *China CDC Weekly*. — 2020-02-01. — Vol. 2, iss. 8. — P. 123—124. — ISSN 2096-7071.
37. *Xingfei Pan, Dexiong Chen, Yong Xia, Xinwei Wu, Tangsheng Li*. [Asymptomatic cases in a family cluster with SARS-CoV-2 infection](#) (англ.) // *The Lancet Infectious Diseases*. — Elsevier, 2020. — 19 February. — ISSN 1474-4457 1473-3099, 1474-4457. — doi:10.1016/S1473-3099(20)30114-6.
38. *Camilla Rothe, Mirjam Schunk, Peter Sothmann, Gisela Bretzel, Guenter Froeschl*. *Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany* (англ.) // *New England Journal of Medicine*. — 2020. — 30 January. — ISSN 0028-4793. — doi:10.1056/NEJMc2001468.
39. *Huijun Chen, Juanjuan Guo, Chen Wang, Fan Luo, Xuechen Yu*. [Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records](#) (англ.) // *The Lancet*. — Elsevier, 2020. — 12 February. — ISSN 1474-547X 0140-6736, 1474-547X. — doi:10.1016/S0140-6736(20)30360-3.
40. *Jie Qiao*. [What are the risks of COVID-19 infection in pregnant women?](#) (англ.) // *The Lancet*. — Elsevier, 2020. — 12 February. — ISSN 1474-547X 0140-6736, 1474-547X. — doi:10.1016/S0140-6736(20)30365-2.
41. [Disease background of COVID-19](#) (англ.). European Centre for Disease Prevention and Control. Дата обращения 20 марта 2020.
42. *Ye Yao, Jinhua Pan, Zhixi Liu, Xia Meng, Weidong Wang*. [No Association of COVID-19 transmission with temperature or UV radiation in Chinese cities](#) (англ.) // *The European Respiratory Journal*. — 2020-04-08. — 8 April. — ISSN 1399-3003. — doi:10.1183/13993003.00517-2020.

Информация с официального сайта ВОЗ по использованию масок:

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Следует ли мне носить маску, чтобы защитить себя?

Вам следует носить маску только в том случае, если у вас есть симптомы COVID-19 (особенно кашель) или если вы осуществляете уход за человеком, который может быть болен COVID-19. Одноразовые маски нельзя использовать повторно. Если у вас нет симптомов заболевания или вы не осуществляете уход за заболевшим человеком, использование маски будет нерациональным. В настоящее время в мире отмечается дефицит масок, поэтому ВОЗ призывает всех к бережливому использованию.

ВОЗ выступает за рациональное применение медицинских масок, позволяющее избежать расходования ценных ресурсов, а также неправильного использования масок (см. Рекомендации по применению масок).

К числу наиболее эффективных мер защиты собственного здоровья и здоровья окружающих от COVID-19 относится частое мытье рук, прикрывание носа и рта сгибом локтя или салфеткой при кашле, а также поддержание дистанции не менее 1 метра с людьми,

которые кашляют или чихают. Более подробные сведения представлены в разделе об основных мерах предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции.

Как надевать, использовать, снимать и утилизировать маску

1. *Использовать маску следует только медицинским работникам, лицам, осуществляющим уход, и лицам с симптомами респираторного заболевания, такими как высокая температура и кашель.*
2. *Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.*
3. *Осмотрите маску, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.*
4. *На маске имеется металлическая вставка, возьмите маску вставкой вверх.*
5. *Расположите маску внешней стороной от себя (ярко окрашенная сторона).*
6. *Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.*
7. *Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.*
8. *Снимите маску после применения; удерживайте маску за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде, так как использованная маска может быть загрязнена микроорганизмами.*
9. *Сразу после использования выбросьте маску в закрывающийся контейнер.*
10. *После прикосновения к маске или ее выбрасывания следует произвести гигиеническую обработку рук: воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.*