

ПАНДЕМІЯ COVID-19 – ЧЕРГОВА ЗАГРОЗА ІСНУВАННЯ ЛЮДСТВА

Опара Н.М.,

*к.с.-г.н, доцент кафедри безпека життєдіяльності
Полтавська державна аграрна академія
м. Полтава*

«Єдине, чого нам варто
боятися – це самого страху»

3 грудня минулого року весь світ постійно живе з відчуттям страху. І це відчуття викликав «маленький, невидимий гість» - один з різновидів коронавірусу. За цей час з січня цього року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила пандемію вірусу, що отримав назву COVID-19. Вірусом охоплено понад 150 країн світу. З кожним днем зростає кількість інфікованих, тих, хто одужав, і тих, хто, нажаль, помер від цієї недуги.

В нашій країні з 13 березня 2020 року було оголошено загальнонаціональний карантин до 4 квітня. Згодом цей термін було продовжено до 24 квітня.

Якщо звернутися до історії виникнення хвороби, то передусім, треба відмітити, що корона віруси (Coronaviridae) – це сімейство вірусів, що включає на січень 2020 року 40 видів РНК-містких вірусів, що об'єднані у два під сімейства, які уражають людину і тварин. Коронавіруси викликають захворювання ссавців (котів, собак, свиней, ВРХ) і птиці. Випадки собачого коронавірусу реєстрували у собак в Австрії з 1970-років. Заражені собаки страждають на блювоту і діарею.

Коронавірус людини вперше був виділений в 1965 році від хворих ГРВЗ. До 2002-2003 років коронавіруси не привертати до себе уваги дослідників поки в Китаї не було зафіксовано спалах атипової пневмонії або важкого гострого респіраторного синдрому (ТОРС, SARS). Захворювання було викликано вірусом SARS-CoV. Внаслідок цього хвороба розповсюдилась на інші країни, всього захворіло 8273 людини, 775 померло (летальність 9,6%).

Вірус MERS-CoV є збудником близькосхідного респіраторного синдрому (MERS), перші випадки якого були зареєстровані у 2012 році. У 2015 році у Південній Кореї відбувся спалах близькосхідного респіраторного синдрому, під час якого захворіло 183 чоловіки, померло 33.

У грудні 2019 року в китайському місті Ухань почався спалах пневмонії, викликаній свіже виявленим вірусом 2019 – nCoV. Досить швидко вона поширилась на інші країни.

Джерелами корона вірусних хвороб можуть бути хвора людина, тварина.

Можливі механізми передачі: повітряно-крапельний, повітряно-пиловий, фекально-оральний, контактний.

Захворюваність зростає взимку і ранньою весною.

Імунітет після перенесеної хвороби нетривалий, як правило, не захищає від реінфекції.

Про широку розповсюдженість коронавірусів свідчать специфічні антитіла, що виявляють у 80% людей. Деякі коронавіруси заразні до проявів симптомів.

Наявність «корони» з S-білків обумовлює порівняно низьку живучість вірусу у відкритому просторі.

У зовнішньому середовищі він інактивується з поверхонь при +30°C за 16 годин, при +55°C за 10 хвилин.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує використовувати спиртовмісткі антисептики для рук проти коронавірусів.

Також проти них за свідченням фахівців ВООЗ ефективно ретельне миття рук з милом, так як віруси ефективно змиваються зі шкіри механічним шляхом.

Вірус може зберігатися у складі аерозолів – 8-10 годин, у воді – до 9 діб.

Проти аерозолів коронавірусу і для видалення його з поверхонь предметів ефективно УФ-опромінення кварцовими лампами. Час знищення УФ-лампю залежить від її потужності і зазвичай складає від 2 до 15 хвилин. ВООЗ відмічає, що використання УФ-лампи застосовуємо проти корона вірусів тільки якщо люди покинули приміщення на час кварцювання.

За даними фахівців ВООЗ здатний інфікувати інший аерозоль розповсюджується тільки у радіусі 1 метра навколо зараженої людини і корона віруси не здатні переноситись у аерозолі на великі відстані.

Маски малоефективні проти коронавірусів, так як намокають від дихання і вірус проникає по вологі у масці.

Фахівці рекомендують для попередження потрапляння вірусу в організм людини користуватися спеціальними захисними масками з фільтрами (М95), які є більш ефективними, ніж звичайні одноразові та багаторазові.

Проти особливо небезпечних вірусів рекомендуються маски класу FFP3, що використовуються звичайно військовими для захисту від радіоактивного пилу. Такі маски дають очистку 99% і більш ефективні проти коронавірусів.

Однак всі маски не мають користі без спеціальних захисних окулярів, так як коронавірус проникає через слизові оболонки очей, а також при недотримання правил гігієни (постійне миття рук).

В лабораторній умові корона віруси зберігають інфекційну ефективність протягом декількох років у ліофілізованому стані (при t° +4°C), в замороженому стані (при - 70°C).

У людей коронавіруси викликають гострі респіраторні захворювання, атипову пневмонію та гастроентерити. У дітей можливі бронхіти та пневмонії. Особливо небезпечні для людини віруси роду Betacoronavirus. Хворий на коронавірус в середньому може заражати ще 2,5 людини.

Для запобігання зараження COVID-19 необхідно дотримання певних елементарних правил поведінки, санітарії та гігієни.

Правильне миття рук:

1. Намочити руки (при цьому температура води не має значення).

2. Видавіть мило або використовуйте кускове, щоб намити руки (різниці у ефективності не має). Використовувати антибактеріальне мило не варто – воно тільки підвищить стійкість до антибіотиків.

3. Спіньте мило потерши долоні одне об одну.

4. Потріть тильну сторону кожної долоні і між пальцями проміжки.

5. Потріть між пальцями, склавши долоні.

6. Складіть ріки у замок і поведіть іншими так, щоб потерти пальці.

7. Потріть великі пальці.

8. Потріть кінчики пальців об другу долонь.

9. Змийте мило.

10. Витріть руки (паперовим рушником або особистим рушником, який Ви змінюєте раз на декілька днів) чи використовуйте сушилу. Важливо, щоб руки були сухими, інакше на них легко осядуть віруси та бактерії.

11. Якщо Ви використовуєте паперовий рушник закривайте кран за його допомогою.

До загальних правил особистої гігієни у профілактиці зараження COVID-19 можна віднести наступні:

1. Уникайте місць масового скупчення людей.

2. Уникайте обіймів і рукостискань.

3. Знаходитися на відстані не менше 1,5-2 метрів від людини, яка має характерні ознаки хвороби: кашель, нежить, підвищену температуру.

4. Рідше торкатися власного обличчя (за статистичними даними людина робить це від 20 разів на годину до 90 разів на добу).

5. Не доторкатися пальцями до слизових оболонок роту, носа та осей.

6. Чхайте не у руку, а у згин ліктя.

7. Натискайте на кнопки ліфту кісточками пальців або одноразовими предметами.

8. Відкривайте і закривайте двері у громадських місцях за допомогою ліктя або ногою (і ділянці стегна).

9. У випадку необхідності надівайте рукавичка. Мінняйте або піддавайте пранню їх щоденно.

10. Регулярно мийте руки з милом не менше 20 секунд. ВООЗ і багато інших медичних організацій рекомендують називати миття рук головним методом профілактики.

11. Одноразові маски необхідні тільки тим, хто вже заразився, щоб не розповсюджувати інфекцію далі. Здоровим людям уникнути зараження маски не допоможуть.

12. Негайно викидайте використані одноразові носові хустинки.

Окремо треба звернути увагу на рекомендації щодо профілактики COVID-19 літнім людям:

1. Дотримуйтесь загальних рекомендацій стосовно гігієнічних заходів.

2. Без нагальної потреби не виходьте з дому.

3. Якщо захворіти – обов'язково залишайтеся вдома.

4. Якщо Ви – користувач програми «Доступні ліки», то в разі закінчення відповідних лікарських засобів, звертайтеся до свого сімейного лікаря або терапевта по телефону, щоб отримати електронний рецепт дистанційно.

5. Не йдіть до свого лікаря з метою поміряти тиск та поспілкуватися.

6. Користуйтеся допомогою рідних, близьких, сусідів, знайомих, волонтерських організацій у разі потреби придбати ліки, продукти, товар першої необхідності.

Стосовно рекомендацій для тих, хто працює під час пандемії COVID-19 і забезпечує безперебійну роботу підприємств критичної інфраструктури наших населених пунктів:

1. Якщо захворіли Ви або члени Вашої родини, залишайтеся вдома.

2. Вітайтеся з колегами безконтактно.

3. Мийте руки до входу і після виходу з будь-яких виробничих приміщень.

4. Не торкайтеся чистими руками ручок дверей, перил, кнопок ліфту.

5. Не проводьте зборів колективів.

6. Якщо Ваша робота пов'язана із спілкуванням з людьми, подбайте про власний захист та тримайте дистанцію.

7. Максимально використовуйте онлайн-ресурси для проведення нарад, конференцій.

8. Регулярно провітрюйте приміщення.

9. Регулярно дезінфікуйте поверхні в тих місцях, де Ви знаходитесь, та поверхні приладів і пристроїв, на яких працюєте (дверні ручки, поручні, столи, підвіконня, клавіатура, смартфон, пульт управління, касовий апарат).

Підозрами на захворювання COVID-19 є:

1. Контакт з людиною, інфікованою на коронавірус.

2. Якщо протягом останніх 14 діб Ви перебували в країні, де зафіксовано COVID-19.

3. Підвищення температури тіла.

4. Ускладнення дихання.

5. Кашель.

Якщо у Вас з'явилися симптоми COVID-19 необхідно:

1. Залишайтеся вдома.

2. Зателефонуйте своєму лікареві з яким Ви уклали декларацію.

3. Опишіть лікарю історію своїх подорожей, симптоми захворювання.

Окремо потрібно розповісти, чи були Ви у контакті з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані (якщо вони повернулися з країн із місцевим розповсюдженням вірусу).

4. Виконуйте інструкції свого лікаря.

5. У випадку неможливості знизити показники температури тіла з вище 39°C та утруднення дихання необхідно звертатися за телефонами 103 до обласних центрів екстреної медицини та медицини катастроф («швидка допомога»).

Для профілактики COVID-19 та зменшення ризику його поширення необхідно:

1. Бути свідомими та зменшити соціальну активність.
2. Зберігати спокій і не панікувати.
3. Дбати про гігієну рук, приміщення, речей, якими найчастіше користуєтеся (мобільні телефони, комп'ютери).
4. Уникати рукоштовпання та поцілунків при зустрічі з друзями, колегами, знайомими, сусідами.
5. Під час спілкування дотримуйтесь «Соціальної дистанції».
6. Організувати для співробітників умови для дистанційної роботи.
7. Використовувати та розповсюджувати інформацію тільки з перевірених джерел.

Отримати достовірну інформацію про COVID-19 ти відповіді найбільш поширені питання можливо:

1. «Гаряча» лінія Департаменту охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації – 0800-50-50-32 (з 9 до 18).
2. «Гаряча» лінія Міністерства охорони здоров'я України – 0800-50-52-01.
3. Центр громадського здоров'я МОЗ України +38044-425-43-54.
4. Автовідповідач Урядового контактного центру – 1545.
5. Полтавська волонтерська група – 067-807-05-61.
6. Офіційний веб-сайт МОЗ – <https://moz.gov.ua>.
7. Офіційна сторінка МОЗ у Facebook – <https://www.facebook.com/moz.ukr>.
8. Офіційний телеграм-канал Міністерства коронавірус-інфо – https://t.me/COVID19_Ukraine.
9. Telegram-бот МОЗ із відповідями на найпоширеніші питання про коронавірус – https://t.me/COVID19_Ukraine_Bot.
10. Відповіді на основні запитання про COVID-19 – <http://covid19.com.ua>.
11. Офіційний вебсайт Національної служби здоров'я – <https://nszu.gov.ua>.
12. Сторінка Національної служби здоров'я в Facebook – <https://www.facebook.com/nszu.ukr/>.
Для пацієнтів – <https://www.facebook.com/nszu.care/>.
13. Telegram-канал НСЗУ – https://t.me/nszu_gov.
14. Сайт Центру громадського здоров'я – <https://www.phc.org.ua>.
15. Сторінка Центру громадського здоров'я – <https://www.facebook.com/phc.org.ua>.

Головне завдання всієї нації – просто виграти час, знизити кількість важкохворих на COVID-19, максимально захистити літніх людей, залишатися соціально свідомими громадянами своєї країни.