



Division of  
Geriatrics  
Department of Medicine



г. Сан-Франциско  
Отделение по обслуживанию  
инвалидов и пожилых

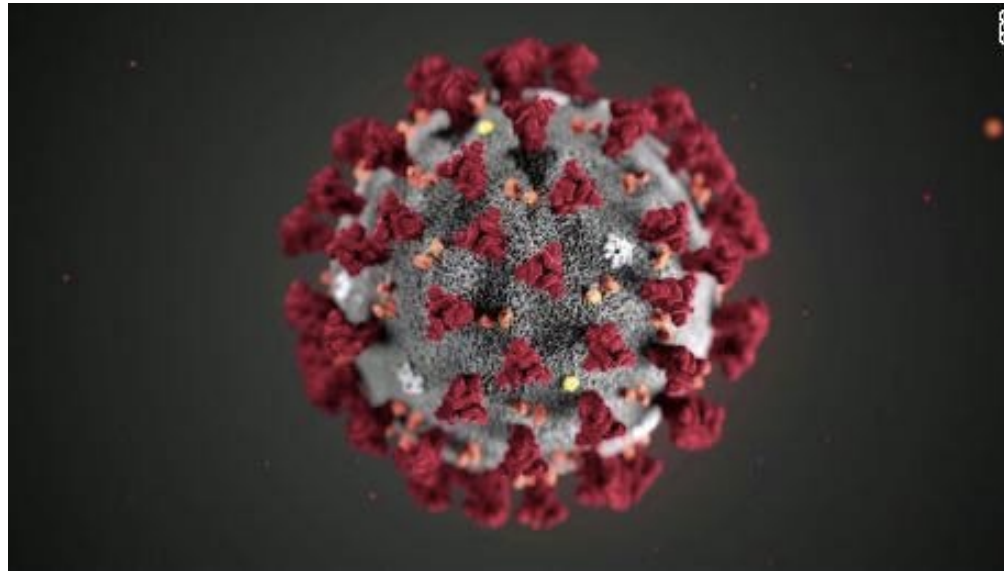
# Контроль распространения инфекции во время заболевания COVID

Дипломированная медсестра, магистр наук в сестринском деле, участковая медсестра Риа Меркадо  
Доктор медицины, магистр в области общественного здравоохранения Анна Ходос

# План

- Что такое COVID-19?
- Профилактика распространения инфекции COVID-19
  - Ограничение контактов на близком расстоянии
  - Изоляция инфицированных людей
  - Дезинфекция

# 1. Что такое Covid-19?



- Вирус, вызвавший такую пандемию, называется SARS-CoV-2.
- Это разновидность **коронавируса**
  - Коронавирусами также являются вирусы, вызывавшие тяжёлый острый респираторный синдром (ТОРС) и ближневосточный респираторный синдром (БВРС)
- Вирус SARS-CoV-2 вызывает заболевание COVID-19.
- Каждый день люди узнают новую информацию об этом вирусе.

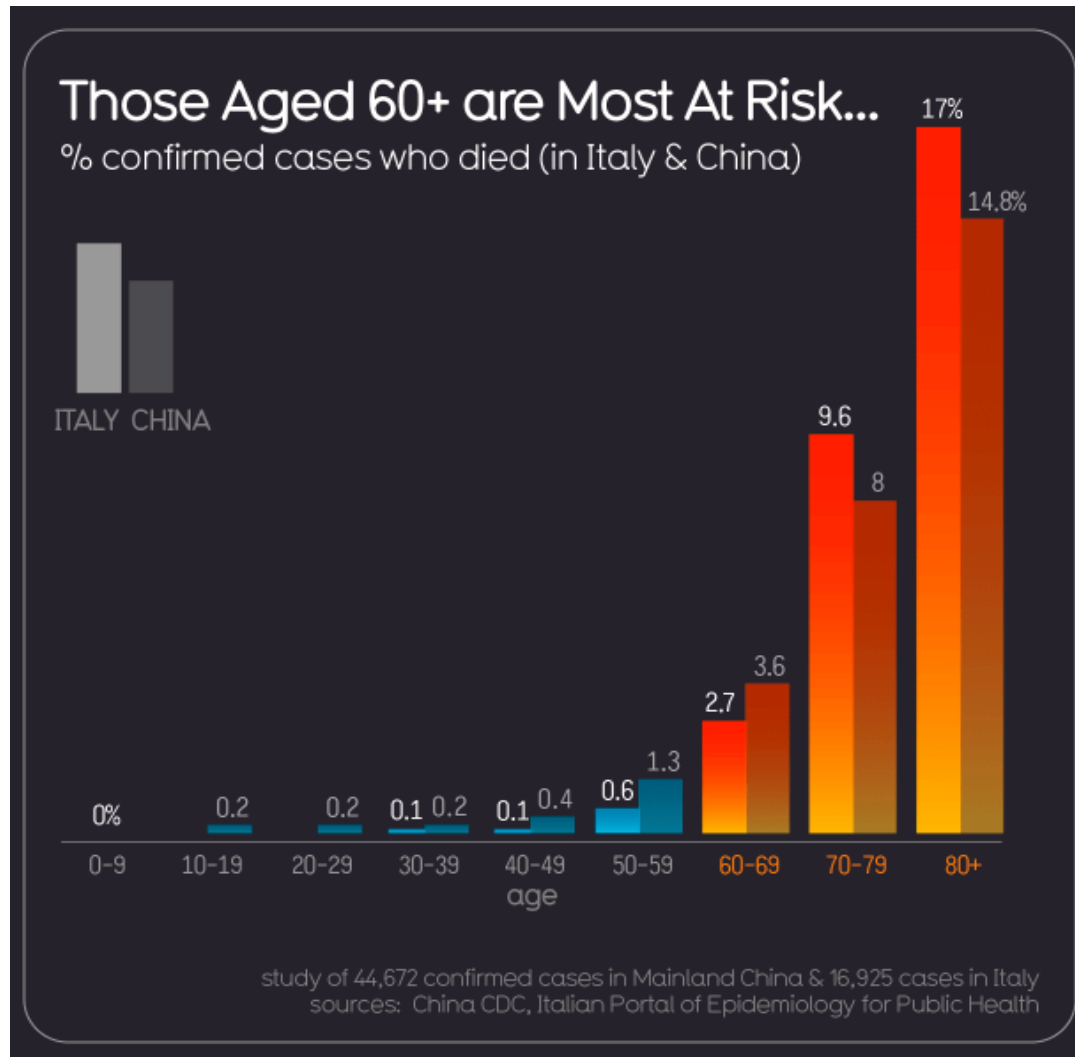
# COVID-19

- **3 основных симптома: высокая температура одышка, кашель.**
  - Другие симптомы: ломота, боль в горле, диарея, повышенная утомляемость, потеря обоняния/вкусовых ощущений.
- Степень тяжести заболевания варьирует от легкой до тяжелой, включая летальный исход.
  - у ~80% легкая степень (либо нет симптомов, либо легкие симптомы)
  - у ~15% тяжелая форма (госпитализация)
  - у ~5% критическое состояние (реанимация)
- Продолжительность болезни у людей составляет **2 недели.**
- Многие люди, инфицированные вирусом, не знают, что они больны по причине таких слабых симптомов.

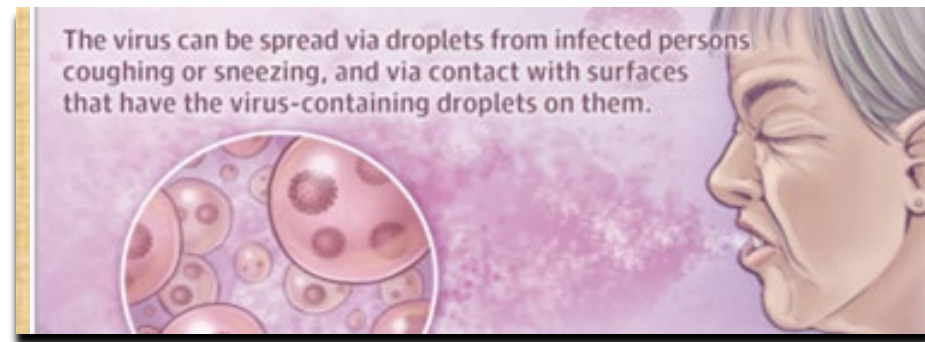


# В группе риска тяжёлого заболевания

- Пожилые люди, у которых риск повышается с возрастом
- Люди с тяжёлыми хроническими заболеваниями, например:
  - Заболевание сердца
  - Сахарный диабет
  - Заболевание легких



## 2. Профилактика распространения



- Этот вирус передается воздушно-капельным путем от инфицированных людей, которые кашляют или чихают, распространяя капельки, переносящие множество частиц с вирусом.
- Затем вирусные частицы попадают в глаза, нос или рот человека и происходит заражение.
- Затем неинфицированные люди контактируют с инфицированными капельками, когда:
  - они касаются человека или поверхности, на которой есть капельки с последующим прикосновением к своему лицу;
  - другой человек чихает или кашляет на них.

# Меры по охране здоровья населения для профилактики распространения болезни

- Не допустить заражения максимально возможного количества людей и предотвратить распространение инфекций = «спрямление кривой».
- **СОЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ:** Ограничение физических взаимодействий, чтобы люди не могли заражать друг друга. (Запреты на поездки, ограничение контактов на близком расстоянии, ограничения для общественных мероприятий, изоляция больных людей).
- **ЛИЧНЫЕ МЕРЫ:** Мыть руки, не касаться своего лица.
  - Для здравоохранения: индивидуальные средства защиты
  - Для всех людей: маски (чтобы больной человек не передавал болезнь окружающим)
- **МЕРЫ ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ВНЕШНИМИ ФАКТОРАМИ:** Создание физических барьеров между людьми, дезинфицирование поверхностей.

### 3. Профилактика распространения: Ограничение контактов на близком расстоянии

- Не приближайтесь к людям ближе, чем на 6 футов.
- Это означает, что вероятность попадания каплей инфицированного человека другим людям снижается.





# Рекомендации города Сан-Франциско

- Не выходите из дома, если нет крайней необходимости.
  - Не выходите из дома, за исключением походов за едой, ухода за родственником или другом, получения необходимой медицинской помощи или когда нужно ехать на крайне важную работу.
  - Не принимайте гостей.
- Выходите из дома только при крайней необходимости.
  - Если вам нужно выйти из дома, соблюдайте дистанцию от других людей не менее 6 футов и носите на лице маску.
- Вам **не** нужно сохранять дистанцию в 6 футов от людей, проживающих в вашей семье.
- Разрешается гулять, кататься на велосипеде или выходить на пробежку возле Вашего дома. Если вам нужно сесть в автомобиль или на общественный транспорт, чтобы отправиться на прогулку или пробежку, это означает, что вы удалитесь слишком далеко.



# Дополнительные рекомендации

- Если нужно выйти из дома:
  - Избегайте скоплений людей
  - Закрывайте лицо платком «бандана», шарфом или тканью
  - Никогда не подходите к другому человеку ближе, чем на 6 футов
  - Ограничьте время пребывания рядом с другими людьми вне дома
  - Сведите до минимума взаимодействие и контакты с не членами вашей семьи.
  - Протирайте все поверхности, к которым вам нужно прикасаться, антибактериальными салфетками.
  - Если у вас есть симптомы простуды или гриппа (например, кашель, насморк, боль в горле и т. д.), носите маску для лица, когда вы находитесь рядом с другими людьми.



# Медицинские маски

**Medical masks** can be used to prevent the spread of respiratory infections.

There are 2 main types of medical masks: **face masks** and **N95 respirators**.



**Face masks** fit more loosely and prevent the wearer from spreading large sprays and droplets when coughing or sneezing.

**N95 respirators** fit more tightly and prevent the wearer from inhaling smaller, airborne infectious particles. **N95 respirators are not recommended for use by the general public.**

Desai AN, Mehrotra P. Medical Masks (А. Н. Десай, П. Мехротра. Медицинские маски). *Журнал Американской медицинской ассоциации (JAMA)*. Опубликовано на сайте 4 марта 2020 г.

# Носите маску на улице

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



- Повязки для лица следует часто стирать в горячей воде с моющим средством и сушить в сушильной машине. В идеале, стирайте их после каждого использования и храните в специальном мешке или корзине для грязного белья. Всегда мойте руки или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук до и после касания к своему лицу или повязкам для лица.

## 4. Изоляция инфицированных людей

- Поскольку это новый вирус, БОЛЬШИНСТВО людей восприимчивы к заболеванию при контакте с ним.
- Если больной изолирован от других людей, распространение прекратится.
- Вот почему изоляция так важна.



# Изолирование человека с симптомами дома:

- Человек должен находиться в своей комнате.
  - Дверь в комнату должна закрываться и должен быть собственный туалет.
- Любой человек, взаимодействующий с больным, должен
  - Надевать перчатки, одноразовый/многократный халат, защитную маску для лица и защитные очки
  - Обязать человека с симптомами носить маску, если в комнате находится другой человек
  - Вещи можно выбрасывать в обычный мусорный контейнер или обеззараживать путем стирки в горячей воде и последующей сушки в сушилке
- Часто обрабатывайте поверхности
- Дополнительные рекомендации приведены в: <https://www.sfcddcp.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID19-Home-workers-Guidance-FINAL-3.19.2020.pdf>



## 5. Дезинфекция

- Очистка поверхностей — это главный способ убедиться, что капли от больных людей не останутся на поверхности так долго, чтобы попасть к новому человеку.



# Что нужно дезинфицировать (водой с мылом или дезинфицирующим раствором)

- Столы
- Столешницы
- Выключатели освещения
- Дверные ручки
- Ручки шкафчиков
- Ручка холодильника
- Автомобиль: рулевое колесо, ручка переключения передач, замки, дверные ручки, кнопки управления радиоприемника.





# Что ждет нас в будущем?

- К сожалению, это неясно.
- События, которые произойдут в следующем месяце, помогут нам узнать.
  - Передача инфекции прекратится, когда люди, у которых она есть, перестанут передавать ее друг другу.
    - Её будет тем труднее остановить, чем больше будет зараженных людей.
  - После этого периода, когда не будет широкого распространения инфекции среди людей, можно сосредоточиться на сдерживании более мелких вспышек инфекции.
- В настоящее время разрабатываются новые методы лечения для профилактики серьезных осложнений, а также идёт работа над вакциной.

# Ресурсы

- Департамент здравоохранения штата Калифорния  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>
- Департамент здравоохранения Сан-Франциско  
<https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus.asp>
- Отдел инфекционных заболеваний  
<https://www.sfcddcp.org/infectious-diseases-a-to-z/coronavirus-2019-novel-coronavirus/>

---

## Information and Guidance for the Public

- ⊕ Persons Experiencing Homelessness
- ⊕ Businesses and Employers
- ⊕ Elder and Residential Care Facilities