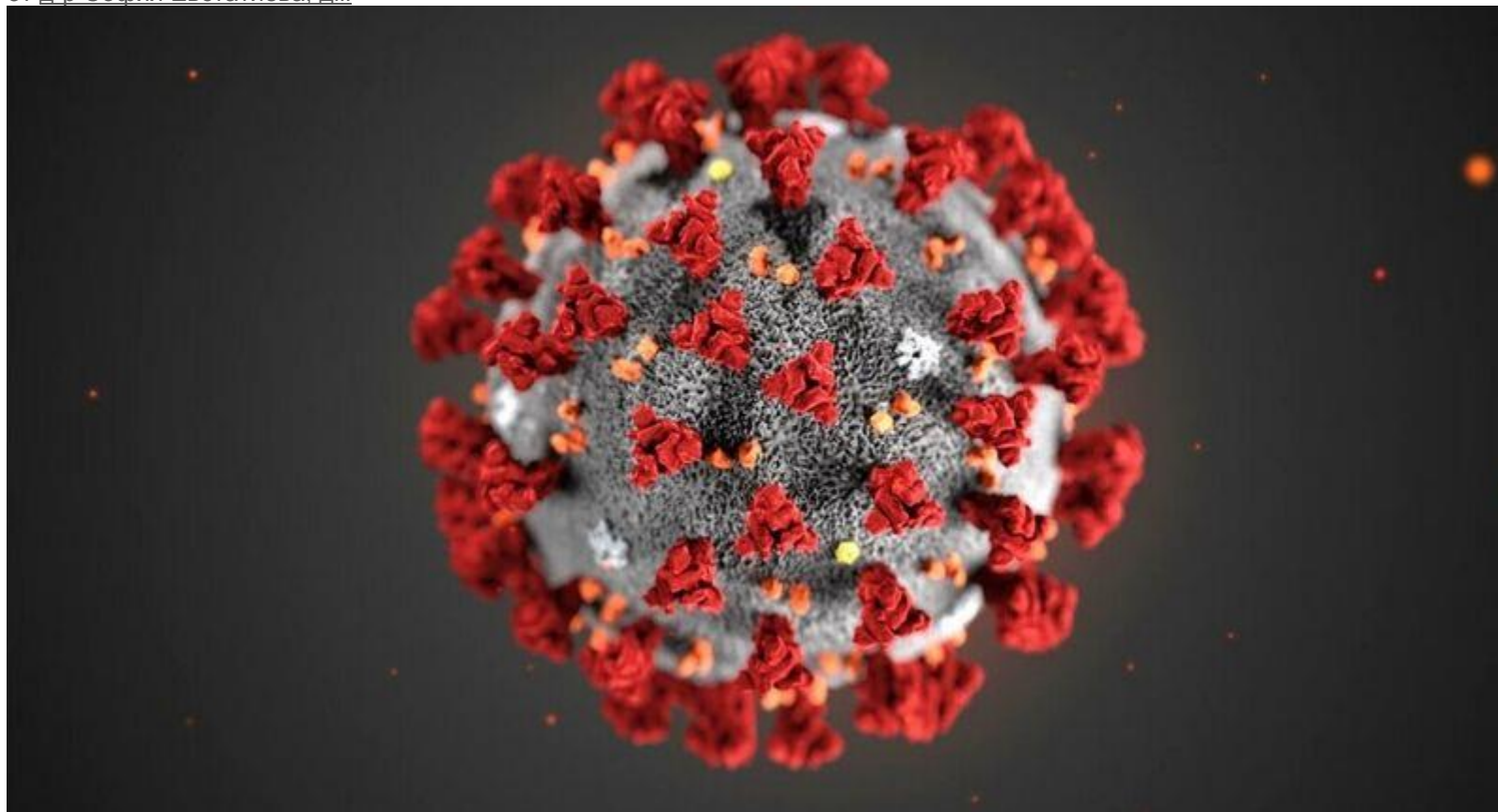


(Почти) всичко за новия коронавирус SARS-CoV-2 и COVID-19

от д-р София Евстатиева, дм



Докато се притесняваме за коронавируса, пикът на грипната епидемия бе достигнат през месец януари и свинският грип (вирус А /H1N1/) взе няколко жертви в България. Заради това бе обявена и грипна ваканция в доста области.

Все пак, новият коронавирус SARS-CoV-2 се отличава с това, че притежава потенциал да доведе до пандемия, т.е. обявяването на световна епидемия (все още не е обявена такава).

Поради това и решихме да обърнем малко повече внимание на него, като обобщим наличната качествена и проверена информация.

Според определението на Световната Здравна Организация (СЗО), пандемия има когато нов вирус се разпространи на множество континенти, където много хора нямат изграден имунитет срещу него.

Последната пандемия бе предизвикана през 2009 г. от свински грип (A (H1N1)), който е от същия тип като при [пандемията през 1918 г.](#)

Към момента все още няма обявена пандемия, свързана с новия коронавирус.

Да разграничим наименованието на вируса и на болестта

Настоящият вирус е от семейството на коронавирусите и неговото официално наименование е тежък остър респираторен синдром коронавирус 2 (SARS-CoV-2). Заболяването, свързано с този вирус, се нарича COVID-19.

По-ранен тип е SARS коронавируса (SARS-CoV) – тежкият остър респираторен синдром, който предизвика епидемия в 28 държави през 2003 година.

Макар че коронавирусите и грипните вируси са от различно естество, симптомите, превенцията и реакцията са едни и същи. Освен това, често се прави сравнение между двата вида вируси.

Поради това, първо ще направим някои разяснения относно грипните вируси.

Сезонен грип

Тъй като броят на заболяванията се увеличава драматично основно през зимата, СЗО използва понятието „сезонен грип“ (в тропическите и субтропичните страни сезонният грип може да се появи през цялата година).

Сезонните епидемии се срещат основно през зимата, от октомври до март, в северното полукълбо, и от април до септември – в южното полукълбо.

[По данни на СЗО И Американският център за контрол и превенция на заболяванията](#) (US-CDC) всяка година умират между 290 000 и 650 000 човека с респираторни заболявания, причинени от сезонен грип.

Смъртността при сезонния грип е свързана с последиците от него – най-често това е пневмонията, която се дължи на бактериална инфекция. Други смъртоносни последици са свързани със сърдечно-съдови усложнения.

Например, проучване, в което е направена екстраполация на данните за пандемията през 2009 година от свински грип, се стига до извода, че реално смъртните случаи са между 105 700 и 395 600 човека и в допълнение още между 46 000 и 179 900 смъртни случая от сърдечно-съдови усложнения вследствие на грипа.

Тук е моментът да уточним, че антибиотиците не са средство за лечение на грипа (както и на новия коронавирус), но те са средство за превенция или лечение на развитието на бактериални инфекции, ако вече сте болни от грип.

Типове грипни вируси

Има 4 типа вируси на сезонния грип – тип А, В, С и D. Сезонните епидемии са причинени основно от тип А и В.

- Грипен вирус тип А – той се класифицира в подтипове в зависимост от комбинацията на хемаглутинин (HA) и невраминидаза (NA) – протеините на повърхността на вируса. В момента циркулират подвид А(H1N1) – свински грип и А(H3N2). Само този тип грипни вируси могат да предизвикат пандемия.
- Грипен вирус тип В не се класифицира в подтипове, а в родове. В момента „действащи“ са Influenza B/Yamagata или B/Victoria родовете.
- Грипен вирус тип С е с по-малко случаи и обикновено предизвиква леки инфекции, поради което няма значение за общественото здраве.
- Вирусът на грип D засяга предимно говеда и не е известно, че заразява или причинява заболяване при хората.

Коронавирус SARS-CoV-2

COVID-19

Заболяване, предизвикано от вируса SARS-CoV-2



Нов коронавирус

Коронавирусите са вируси, които циркулират между животни. Някои от тях циркулират и между хората.

Новият коронавирус е идентифициран в Китай в края на 2019 г.. Досега той не се е срещал между хората.



Симптоми

 **ПОВИШЕНА ТЕМПЕРАТУРА**

 **КАШЛИЦА**

 **ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ**

 **БОЛКИ В МУСКУЛИТЕ**

Превенция

При посещение на Китай

Избягвайте контакт с болни



Избягвайте посещения на пазари и места, на които се борави с живи животни



Избягвайте контакт с животни, техни телесни течности или екскременти



Мийте ръцете си със сапун и вода



Прилагайте общите правила за хигиена на ръцете



Спазвайте хигиена където и да сте

Път на предаване

ЧРЕЗ РЕСПИРАТОРНИ КАПЧИЦИ



Преди да преминем към основната информация за новия коронавирус, ще обърнем внимание, че по [данни на US-CDC](#) от 1 октомври 2019 г. до 29 февруари 2020 г. само в САЩ е имало между 34 000 000 и 49 000 000 **болни от сезонен грип**, от които 20,000 – 52,000 умрели.

За сравнение, от новия коронавирус [към 9 март в световен мащаб](#) са регистрирани 109 577 случая и има 3 809 смъртни случая (3,47%). От тях 80 904 са в Китай (съответно с 3123 смъртни случая). В страни извън Китай заболелите са 28 673, а смъртността е 2,39 % (686 смъртни случая).

Защо новият коронавирус предизвиква притеснения?

На първо място това е нов тип вирус, който не е изследван. Това означава, че тепърва учените ще трябва да установят по-подробно какви са начините на предаване, развитие и да търсят възможности за лечение и/или създаване на ваксина.

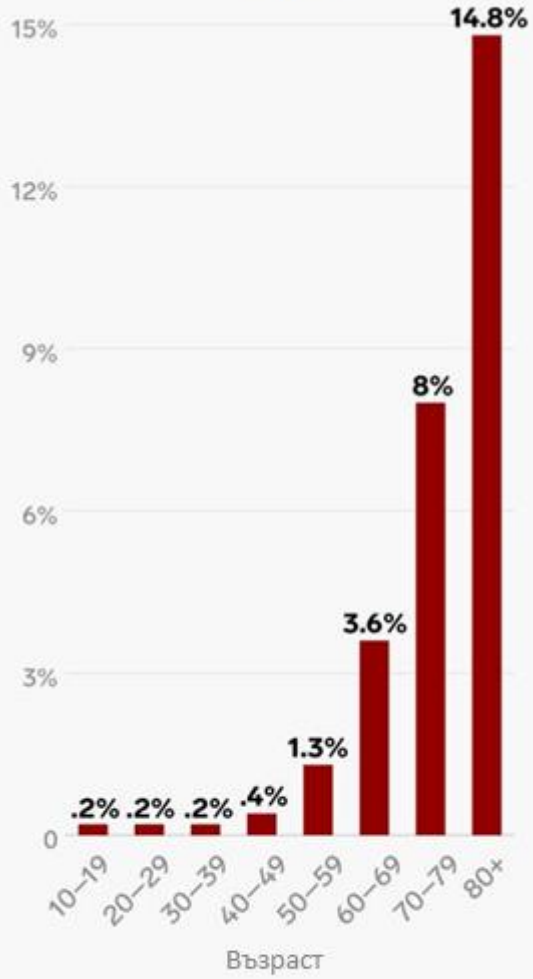
Освен това, **смъртността към момента е по-висока спрямо сезонния грип**, за който вече има установени правила за реакция, лечение и превенция.

На следната графика можете да видите сравнение на смъртността при сезонния грип и новия коронавирус по възраст:

ГРИП



COVID-19



Източник: Американски център за контрол и превенция на заболяванията (CDC)
Китайски център за контрол и превенция на заболяванията

Третата причина, която създава тревога, е широкото му разпространение. Към 9 март в 104 страни има потвърдени случаи на заболели в резултат на заразяване с новия коронавирус.

Основни характеристики на сезонния грип и COVID-19

В следващата таблица сме подготвили сравнение на основни характеристики на сезонния грип и новия COVID-19 (по данни на СЗО):

	СЕЗОНЕН ГРИП	COVID-19
Кога	Основно през зимата, от октомври до март (за северното полукълбо).	Няма достатъчно данни
Разпространение	Когато заразеният човек кашля или киха, капките, съдържащи вируси (инфекциозни капчици), се разпръскват във въздуха и могат да се разпространят до един метър. Така те заразяват хора в непосредствена близост, които вдишват тези капчици. Вирусът може да се разпространи и чрез ръце, замърсени с грипни вируси.	Заболяването може да се разпространи от човек на човек чрез малки капчици от носа или устата, които се разпространяват, когато човек с COVID-19 кашля или издишва. Тези капчици попадат върху предмети и повърхности около човека. След това други хора се заразяват с COVID-19, като докосват тези предмети или повърхности, след което докосват очите, носа или устата си. Хората също могат да се заразят с COVID-19, ако вдишат директно капчици от човек с COVID-19, който кашля или издишва капчици. Към днешна дата проучванията сочат, че вирусът, който причинява COVID-19, се предава главно чрез

директен контакт с дихателни капчици, а не чрез въздуха.

Симптоми

- висока температура – втрисане
- умора
- кашлица
- хрема или запушен нос, възпалено гърло
- мускулни болки
- главоболие
- някои хора могат да имат повръщане и диария, въпреки че това е по-често при деца, отколкото при възрастни.

- висока температура – втрисане
- умора
- суха кашлица.
- хрема, болки в гърлото (при някои пациенти)
- около 1 от всеки 6 души, който се разболява от COVID-19, се разболява сериозно и развива затруднено дишане. **Хората с висока температура, кашлица и затруднено дишане трябва да потърсят лекарска помощ.**

Хора с повишен риск

- бременни жени във всеки етап
- деца по-малки от 5 години
- хора над 65 години
- хора с хронични заболявания като ХИВ/СПИН, астма, сърдечни и белодробни заболявания и диабет
- хора с повишен риск от излагане на грип, който включва здравни работници.

Все още се проучва, но по-често заболяват:
– по-възрастни хора
– лица с предшестващи медицински състояния (високо кръвно налягане, сърдечни заболявания, белодробни заболявания, рак или диабет).
Застрашени са и здравните работници поради естеството на работата им.
Няма данни за повишена опасност за бременни жени.

Инкубационен период

(Времето между заразяване с вируса и

2 до 4 дни

Повечето оценки за инкубационния период за COVID-19 варират от 1-14 дни, най-често около пет дни.

проявяване на
симптомите)

Превантивни мерки

И в двата случая препоръчаните превантивни мерки са едни и същи:

- Хигиена на ръцете
- Респираторна хигиена/респираторен етикет
- Избягване на близък контакт с болни хора
- Избягване на докосването на очите, носа или устата
- Самоизолация вкъщи, ако си болен – кашляш, имаш температура или затруднено дишане.

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ЗА COVID-19

Тук ще цитираме някои от отговорите на Световната здравна организация на често задавани въпроси:

Колко дълго вирусът оцелява на повърхности?

Все още няма достатъчно данни за това колко дълго вирусът, който причинява COVID-19, оцелява на повърхности, но изглежда, че се държи като другите коронавируси. Проучванията показват, че коронавируса (включително предварителна информация за вируса COVID-19) могат да останат на повърхности от няколко часа до няколко дни. Това може да варира при различни условия (например вид повърхност, температура или влажност на околната среда).

Ако смятате, че дадена повърхност може да бъде заразена, почистете я с обикновен дезинфектант, за да убиете вируса и да защитите себе си и другите. Почистете ръцете си като ги измиете със сапун и вода или с дезинфектант на алкохолна основа. Избягвайте да докосвате очите, устата или носа.

Безопасно ли е да получа пратка от Китай или друга област, в която е съобщено за COVID-19?

Да. Вероятността инфектиран човек да замърси търговските стоки е ниска, а рискът да се заразите с вируса, който причинява COVID-19, от пакет, който е преместен, пътувал и изложен на различни условия и температура, също е малък.

Сешоарите за ръце убиват ли вируса?

Не. Сешоарите за ръце не са ефективни при убиването на 2019-nCoV. За да се предпазите от новия коронавирус, трябва често да миете ръцете си с вода и сапун или да ги почиствате с дезинфектант на алкохолна основа. След като ръцете ви са почистени, трябва да ги изсушите старателно, като използвате хартиени кърпи за еднократна употреба или топъл въздух.

Може ли ултравиолетова дезинфекционна лампа да убие новия коронавирус?

UV лампите не трябва да се използват за стерилизиране на ръце или други области на кожата, особено в учебни заведения и на работни места. UV лъчението може да причини дразнене на кожата и други проблеми, отколкото да помогне.

Колко ефективни са термичните скенери за откриване на хора, заразени с новия коронавирус?

Термичните скенери са ефективни при откриване на хора, които са развили треска (т.е. имат по-висока от нормалната телесна температура) поради инфекция с новия коронавирус.

Те обаче не могат да открият хора, които са заразени, но все още нямат треска. Това е така, защото отнема между 2 и 10 дни, преди хората, които са заразени, да се разболеят и да развият треска.

Може ли пръскането с алкохол или белина по цялото тяло да убие новия коронавирус?

Не. Разпръскването на алкохол или белина по цялото тяло няма да убие вируси, които вече са навлезли в тялото ви. Разпръскването на такива вещества може да бъде вредно за дрехи или лигавици (т.е. очи, уста, нос). Имайте предвид, че както алкохолът, така и белината могат да бъдат полезни за дезинфекция на повърхности, но те трябва да се използват по правилен и подходящ начин.

Ефикасни ли са антибиотиците за предотвратяване и лечение на новия коронавирус?

Не, антибиотиците не действат срещу вируси, а само срещу бактерии.

Новият коронавирус (2019-nCoV) е вирус и следователно антибиотиците не трябва да се използват като средство за профилактика или лечение.

Ако обаче сте хоспитализирани за 2019-nCoV, може да получите антибиотици за превенция срещу възможна бактериална ко-инфекция.

Кои хора са по-предразположени към вируса?

Като цяло възрастните хора и тези със съпътстващи заболявания (например артериална хипертония, сърдечни заболявания, диабет, чернодробни заболявания и респираторни заболявания) се очаква да бъдат изложени на по-голям риск от развитие на тежки симптоми.

Рискова група ли са децата?

Заболяването при деца се появява сравнително рядко и преминава леко. Голямо проучване от Китай показва, че малко над 2% от случаите са на възраст под 18 години. От тях по-малко от 3% са развили тежко или критично заболяване.

Рискова група ли са бременните?

За разлика от грипа, все още няма публикувани доказателства за тежестта на заболяването сред бременните след инфекция с COVID-19. Препоръката към бременните е за спазване на еднакви предпазни мерки за превенция както всички останали хора, включително редовно миене на ръцете, избягване на болни от хора и самоизолация в случай на някакви симптоми , докато се консултирате с лекар.

Помага ли промяната във вентилацията и влажността на въздуха за превенция на предаването на вируса?

Увеличаването на вентилацията се препоръчва с цел намаляване на предаването на грипните вируси. Тази мярка е възможно ефективна, но няма доказателства. Проветряването, обаче, е мярка, която действа.

Няма доказателства, че промяната на влажността (увеличаване на влажността в сух климат или намаляване на влажността в горещ и влажен климат) е ефективна мярка и не се препоръчва поради опасения относно безопасността на хората.

Източници:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

Как може да защитите себе си и другите от инфекция?



Избягвайте близък контакт с болни хора, особено тези, които кашлят или кихат.



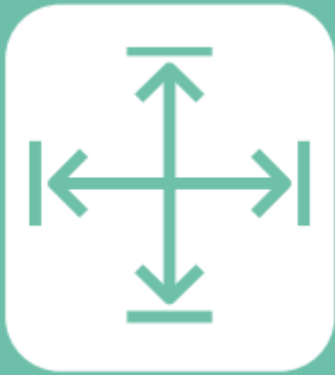
Кашляйте или кихайте в лакътя или в кърпичка, не в ръката!
Изхвърлете използваната кърпичка веднага в затворен кош и измийте ръцете си с вода и сапун.



Избягвайте да докосвате вашите очи, нос или уста без преди да сте измили ръцете си.



Редовно мийте ръцете си със сапун и вода за минимум 20 секунди ИЛИ използвайте дезинфектант на алкохолна основа след кашляне/кихане, преди хранене и приготвяне на храна, след ходене до тоалетна, след докосване на повърхности на обществени места.



Практикувайте социална дистанция: Поддържайте поне 1 метър дистанция между вас и други хора, специално ако някой кашля или киха.

Източник: Европейски център за контрол и превенция на заболяванията

Ефективни ли са медицинските маски за защита от COVID-19?

Ако сте заразени, използването на хирургични маски за лице може да намали риска от заразяване на други хора, но няма доказателства, че маските за лице ефективно ще ви попречат да се заразите с вируса.

Всъщност е възможно използването на маски за лице дори да увеличи риска от инфекция поради фалшиво чувство за сигурност и увеличен контакт между ръце, уста и очи.

КОГА ДА ИЗПОЛЗВАМЕ МАСКА

Здрави хора трябва да поставят маска **само, ако се грижат за болно лице със съмнение за инфекция от 2019-nCoV**

Поставете маска, **ако вие кашляне или кихате**

Маските са ефективни само, ако се използват **в комбинация с често почистване на ръцете с дезинфектант на алкохолна основа или измиване с вода и сапун**

Ако използвате маска, **то вие ТРЯБВА да знаете как да я използвате и как да я изхвърлите правилно**



Как да поставите, използвате, свалите и изхвърлите маска за лице?

1. Не забравяйте, че маска трябва да се използва само от здравни работници, лица, които полагат грижи за болни хора, и хора с респираторни симптоми, като треска и кашлица.

2. Преди да докоснете маската, почистете ръцете с втриване на ръка на алкохолна основа или измиване със сапун и вода
3. Вземете маската и я огледайте за капчици или дупки.
4. Ориентирайте се, коя страна е горната страна (където е металната лента).
5. Уверете се, че правилната страна на маската е обърната навън (цветната страна).
6. Поставете маската на лицето си. Притиснете металната лента или твърдия ръб на маската, така че да приеме формата на носа ви.
7. Свалете долния край на маската така, че да покрива устата и брадичката ви.
8. След употреба свалете маската чрез захващане за ластичите зад ушите. В същото време дръжте маската далеч от лицето и дрехите си и не я докосвайте, за да избегнете контакт с потенциално замърсени повърхности на маската.
9. Изхвърлете маската в затворен кош веднага след употреба.
10. Хигиенизирайте ръцете си след докосване или изхвърляне на маската – използвайте дезинфектант на алкохолна основа или, ако са видимо замърсени, измийте ръцете си със сапун и вода.

Мога ли да се защита от заразяване като използвам полулицева професионална маска?

Носенето на полулицевата професионална маска от хора без симптоми се препоръчва условно в тежки епидемични условия за намаляване на вероятността от заразяване (пренасянето на вирусите). Тази мярка е възможно ефективна, но няма доказателства.

Освен това, отново реално може да повишите риска от заразяване поради неправилно използване, фалшиво чувство на сигурност и по-често пипане на лицето с ръце!

Какво да направим на работното място?

1. Почистване на работното място.

Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури) трябва да бъдат редовно избърсвани с дезинфектант.

Заразяването на повърхности, докосвани от служители и клиенти, е един от основните пътища на разпространение на COVID-19.

СЗО подготви препоръки за почистване на обекти, в които вече има регистриран случай на COVID-19, но можете да ги използвате и за превенция. [Изтеглете файла.](#)

Можете да приложите и добри практики с етерични масла – [прочетете повече.](#)

2. Насърчете работещите и посетителите да си мият ръцете редовно и добре.

- Поставете диспенсъри с дезинфектант за ръце на видни места из работното място. Поставянето на диспенсър в тоалетната няма смисъл, защото там има вода и сапун! (ако няма сапун в производствените помещения, погрижете се за това)
Препоръчително е диспенсърите да бъдат поставени на места, които са отдалечени от чешми с вода и сапун. Бихте могли, например, да поставите диспенсър на входа на сградата, така че всеки посетител или влизащ работник да го използва при влизане.
Не забравяйте да следите наличието на сапун и дезинфектант.
- Поставете плакати, които насърчават миенето на ръцете.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

⌚ Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди

1a



Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.

1b



2



Разтрийте дланите си една в друга.

3



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.

4



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.

5



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.

6




7



8



ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



0 Намокнете ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



2 Разтрийте дланите си една в друга.



3 Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



6 С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



7 С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



8 Изплакнете ръцете с вода.



9



10



11

- Пуснете видеата за правилното измиване на ръцете и за правилното използване на дезинфектант по екраните на територията на фирмата:

Видео за миене на ръцете

Видео за почистване на ръцете с дезинфектант

3. Насърчете добра респираторна хигиена на работното място:

Какво означава добра респираторна хигиена? Това са мерките, с които се ограничават дихателните секрети от всички индивиди със симптоми на респираторна инфекция, т.е. такива, които кашлят и кихат.

- Поставете плакати, които да напомнят да се киха и кашля в лакътя или в кърпичка, която след това да бъде веднага изхвърлена.
- Осигурете кърпички и съдове, които могат да бъдат отваряни без допир с ръка за изхвърляне на използваната тъкан.
- Осигурете удобно разположени диспенсери за почистване с дезинфектант. Когато има мивки, уверете се, че консумативите за миене на ръце (т.е. сапун и кърпи за еднократна употреба) са постоянно на разположение.
- Погрижете се да има на разположение обикновени хирургически маски, които да бъдат използвани от тези, които започнат да чувстват симптоми като кашлица или кихане, докато са на работа.

Ще помогне ли изолацията на болни колеги?

Доброволната изолация на болни работещи с неусложнена болест се препоръчва по време на всички грипни епидемии, в т.ч. и при епидемия от коронавирус, с изключение на лицата, които трябва да потърсят медицинска помощ. Продължителността на изолацията зависи от тежестта на заболяването до изчезване на основните симптоми.

Карантината в домашни условия на здрави хора, които са или са били в контакт с болни, за намаляване на предаването на грипните вируси не се препоръчва, тъй като няма очевидна причина за тази мярка и би имало значителни трудности при прилагането ѝ.

Други мерки

- Насърчаване на работата от дома (home office), работа на смени (с цел избягване на струпване на много работещи) и по-свободни политики за болнични и платен отпуск.
- Изключително тежки мерки като спиране на работа могат да бъдат разглеждани само при изключително тежки пандемии с цел намаляване на предаването.

Използвани източници:

- [Spanish flu – Wikipedia](#)
- [WHO: Up to 650 000 people die of respiratory diseases linked to seasonal flu each year](#)
- [WHO: Factsheets Influenza \(Seasonal\)](#)
- [CDC: 2019-2020 U.S. Flu Season: Preliminary Burden Estimates](#)
- [Coronavirus disease 2019 \(COVID-19\) Situation Report – 49. Data as reported by national authorities by 10 AM CET 09 March 2020](#)
- [Business Insider: The flu and the new coronavirus have similar symptoms, but the coronavirus is far deadlier — here's how the 2 compare](#)
- [WHO:Q&A on coronaviruses \(COVID-19\)](#)
- [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: Myth busters](#)
- [EU-CDC: Q & A on COVID-19](#)
- [EU-CDC: Infographic: COVID-19](#)
- [WHO: Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public](#)

- [WHO: Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: When and how to use masks](#)
- [EU-CDC Brochure: Information leaflet template on COVID-19](#)
- [Rapid risk assessment: Outbreak of novel coronavirus disease 2019 \(COVID-19\): increased transmission globally – fifth update](#)
- [WHO guidelines on hand hygiene in health care: a summary](#)
- [Non-pharmaceutical public health measures for mitigating the risk and impact of epidemic and pandemic influenza](#)

Още информация:

- [WHO: Coronavirus disease \(COVID-2019\) situation reports](#)
- [Актуална информация от МЗ за COVID-19](#)
- [Страница с актуална информация на европейския център за контрол и превенция на заболяванията](#)
- [Интерактивна карта с посочени региони с установени случаи на COVID-19](#)
- [How To Clean and Disinfect Schools To Help Slow the Spread of Flu](#)