

## Коронавірус - як попередити захворювання

Після певної стабілізації рівня захворюваності на COVID-19 в країні, пом'якшення, а то й зовсім відміни деяких протиепідемічних заборон та обмежень, спостерігається прискорення поширення коронавірусу, оновлюються антирекорди інфікованих за добу, зростає кількість складних випадків, з'являються нові осередки епідемії.

Щоб уберегти себе та своїх близьких, необхідно чітко дотримуватися відповідних рекомендацій, не займатися самолікуванням і одразу звертатися до сімейного лікаря, якщо відчули симптоми захворювання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), головне в профілактиці зараження коронавірусом - гігієна.

Щоб максимально знизити ймовірність інфікування, необхідно:

- не відвідувати регіони, де найбільш часто зустрічається коронавірусна інфекція;
- носити засоби індивідуального захисту (маски);
- регулярно і ретельно мити руки;
- обмежити контакти на близькій відстані;
- більше гуляти на свіжому повітрі в парках, скверах, далеко від людей;
- зміцнювати місцевий імунітет (дотримуватися температурного режиму в приміщенні — 18-20 градусів, підтримувати необхідну вологість — від 40 до 60%);
- частіше провітрювати житлове приміщення;
- зволожувати слизові оболонки верхніх дихальних шляхів сольовими розчинами.

Якщо все ж таки вірус подолав захисні бар'єри, необхідно пам'ятати, що основними симптомами коронавірусу є підвищення температури тіла і сухий кашель - це те, на що варто звернути увагу. У деяких випадках виникають біль в горлі, головний біль та діарея. Однак все частіше лікарі говорять про нові симптоми: втрату смаку та нюху.

ВООЗ радить залишатися вдома до повного одужання навіть з легкими симптомами захворювання, такими як головний біль і легкий нежить. 80% випадків Covid-19 перебігають у легкій формі, тому дуже важливо уникати контакту з іншими. Діагноз "коронавірусна інфекція" може бути підтверджений тільки лабораторними методами діагностики: виділення вірусу з допомогою ЗТ-ПЛР та ІФА, виявлення його антигену в епітеліальних клітинах носа за допомогою імуноферментного аналізу, визначення титрів специфічних антитіл. Ліків і вакцин від Covid-19 поки що не існує. Вчені всього світу працюють над розробкою вакцини. Але до її масового застосування в глобальних масштабах ще далеко, попереджають фахівці. Адже потенційна вакцина має пройти клінічні тестування та затвердження регуляторними органами.

Лікування коронавірусної інфекції легкої форми або середньої тяжкості включає симптоматичне лікування — препарати для зниження температури, кашлю, препарати від нежитю і т.д. В основі лікування важких форм коронавірусу лежить медикаментозна терапія. При розвитку тяжких ускладнень показано застосування антибіотиків, проведення штучної вентиляції легенів.

Бережіть себе і тих, хто поруч. І на робочому місці, і в побуті.

**Б.Букшований, заступник начальника відділення-начальник відділу страхових виплат та матеріального забезпечення Тернопільського міського відділення управління ВД ФССУ в Тернопільській області**