

Зханг Венхонг

Превенција и контрола Ковид-19

Ауторска права: Издавачка делатност Шангајског научно-технолошког факултета

О аутору

Зханг Венхонг

Вођа експертског тима за Ковид-19 у Шангају, директор, професор, Одељење за заразне болести, болница Хуасхан. Дипломирао на Медицинском факултету у Шангају, гостујући професор и пост-докторске студије на одељењу медицине, Универзитету Хонг Конг, Харбину, Медицинском факултету Универзитета у Флориди и Државном универзитету у Чикагу. Тренутно је директор одељења за лекара на медицинском факултету у Шангају Универзитета Фудан. председавајући секције за заразне болести Шангајског лекарског удружења, главни уредник Кинеског часописа за заразне болести, уредник-сарадник у области Нови микроби и инфекције, заменик уредника Међународног Часописа за туберкулозу и плућне болести. Добитник је многих награда за научна и технолошка достигнућа, попут Кинеске медицинске награде и Шангајске награде за напредак у науци и технологији. Главни уредник и уредник готово 20 монографија о разним инфективним болестима, које је сукцесивно изабрало Министарство просвете. Дуго је посвећен клиничкој пракси и има богато искуство у дијагностици и лечењу нових главних заразних болести.

Превод Џаоца Лиу + Гугл транслејт

Овај документ који је објавила Издавачка делатност Шангајског научно-технолошког факултета садржи многе корисне информације и упутства за свакодневни животу условима епидемије Ковид-19. Због временског ограничења превео сам само делове за које сам сматрао да би били корисни грађанима других држава. Надам се да ће овај текст допринети борби против Ковид-19. ако свако од нас буде водио рачуна о свакодневној хигијени, победићемо.

Саржај

Сазнајте о пнеумонитису изазваном новим коронавирусом у једном минути	3
Лична заштита	3
Како се спроводи кућна изолација	4
Маске за лице	5
Рукавице и заштитне наочаре	6
Методe дезинфекције	6
Прање руку и правила понашања приликом кашљања	7
Употреба лифта	7
Клима уређај	7
Кућни љубимци	8
Блиски контакти	8
Куповина и испорука намирница	9
Туширање	9
Јавне површине	9
Смеће	10
Путовање	10
Заштита на раду	11
Вежбање	12

Сазнајте о пнеумонитису изазваном новим коронавирусом у једном минути

Преглед вируса

Нови коронавирус, Светска здравствена организација (СЗО) је назвала 2019-nCoV, где n означава нов, а „CoV“ је скраћеница за Коронавирус, који припада истој општој групи као „САРС“. Изазива тешки акутни респираторни синдром попут "САРС", али КОВИД-19 се разликује од "САРС".

Извор заразе

Извори инфекције до сад виђени су углавном заражени људи који носе вирус. Асимптоматска инфекција такође може бити извор инфекције.

Начин ширења

Може прећи са особе на особу.

Респираторне капљице и контактни пренос су главни начини ширења. Путеви преноса попут аеросола и пробавног тракта тек треба да буду разјашњени.

Осетљиве особа

Општа популација је подложна. Инфекције код старијих и оних са хроничним болестима су биле тешке, а деца и новорођенчад су такође развила симптоме.

Симптоми

Главни симптоми су повишена температура, умор и сув кашаљ. Мањи број пацијената се јавио са симптомима као што су запушен нос, цурење носа и пролив. Неки пацијенти показују само благо повишену температуру, благи умор итд. Тешки пацијенти често имају потешкоће са дисањем недељу дана након инфекције.

Период инкубације

Период инкубације је 1 до 14 дана, углавном 3 до 7 дана.

Прогноза

Већина пацијената има добру прогнозу, а мањи број пацијената је критично болесно. Старији и пацијенти са коморбидитетом имају лошу прогнозу.

Релативно благи симптоми код деце

Лечење

Ефикасни лекови су у фази развоја и нема ефикасних антивирусних метода.

Лична заштита

Сврха кућног карантина и колики је значај?

Сврха кућне изолације је спречити ширење болести физичким дистанцирањем тако да заражени појединци не могу да шире вирус. Тиме се може избећи настанак случајева друге и треће генерације. Када постоји велики број блиских контаката са асимптоматским или потенцијалним пацијентима, кућна изолација треба да буде важна опција за решавање превелике експлоатације услуга здравствених установа. [Ако имате било какве симптоме, идите код лекара на преглед \(Ово](#)

се односи само на Кину. Свака влада има своју политику). Током кућне изолације можете проводити време у активностима као што је читање књига и чај, а нови коронавирус ће тиме изгубити могућност даљег преношења.

Како се спроводи кућна изолација

Иzolовано окружење

- Изолована особа треба да борави у добро проветреној једнокреветној соби; Заједнички простори (кухиња, купатило, итд.) треба да буду добро проветравани (прозори отворени).
- Чланови породице треба да живе у различитим собама. Ако то није могуће, остали чланови породице морају се држати на више од једног метра удаљености од изоловане особе.
- Смањити обим активности изоловане особе и минимизирати област коју чланови породице морају да деле са изолованом особом, нарочито избегавати заједничке оброке.
- Не делити четкице за зубе, пешкире, прибор за јело, тоалете, покриваче итд.
- Одбити све посете.

Нега

- Припремити особу која је доброг здравља и нема хроничне болести за негу.
- Када се неговатељ налази у истој соби са изолованом особом, треба да носи маску (деталје видите под „Маске“ на страни 5).
- Након било каквог директног контакта са изолованом особом или уласка у карантински простор, хигијена руку је важна током неге (нпр. пре припреме оброка, пре јела, након руковања столицом, када је прљавштина видљива). Ако на рукама нема очигледне прљавштине, можете користити лосион за једнократну употребу без алкохола; ако на рукама постоји очигледна прљавштина, оперите их сапуном и водом.

Дезинфекција

- Свакодневно чистите намештај у спаваћој соби и купатило средствима за дезинфекцију која садрже хлор.
- Перите веш (нпр. одећу и постељину) изоловане особе врућом водом на 60 - 90 °C и детерџентом. Избегавајте контакт загађеног веша са чистим обичним вешом у домаћинству.
- Горе наведене операције треба извести са рукавицама за једнократну употребу. Такође, оперите руке након тога.

Секрети и екскрети

- Респираторни секрет: Свако треба да носи медицинску маску за лице током кашљања или кијања, или да прекрије лице марамicom или рукавом, након кашљања и кијања одмах опрати руке. Одложите марамике или пешкире којима сте покрили нос и уста, или их прописно очистите након употребе (на пример са обичним сапуном / детерџентом и водом за прање).
- Екскрети: контакт са устима, респираторним секретима, мокраћом изоловане особе - рукавице за једнократну употребу треба носити приликом руковања са течношћу или изметом. За екскрет изоловане особе, треба га затворити и одбацити у канте за „опасно

смеће“. При испирању тоалета, молимо вас да спустите поклопац даске, да спречите аеросолно ширење.

- Контаминанти: рукавице, папирни убруси, маске и други загађивачи треба да се концентришу и држе у соби оболелог, а потом да се одвојено одбаце.
- Посуђе за јело: Посуђе које користи изолована особа може да се опере након употребе. Не мора да се баци након једне употребе.

Критеријуми за прекид изолације

- Ако се не појаве релевантни симптоми, остати у карантину 14 дана од последњег контакта са пацијентом или изласка из зараженог подручја.

Маске за лице

Када треба да носим маску?

Ношење маске за време епидемије, сусрета са људима, одласка на јавна места и уласка у гужву или затворена места као што је јавни превоз итд. Не носите маске када сте сами или на отвореном простору.

Коју маску да носим?

- За грађанство (осим медицинских радника или радника чији је посао везан за епидемију) препоручује се ношење медицинских маски за једнократну употребу.
- Запослени на местима у којима је гужве (болнице, аеродроми, железничке станице, подземне железнице, аутобуси, авиони, возови, супермаркети, ресторани, итд.) и полиција, обезбеђење, курири и други, као и они који су у кућној изолацији и одвојени укућани, препоручује се ношење медицинских хируршких маски или маски изнад ФФП2 (Н95 / КН95). Маске од папира, маске са активним угљем и памучне маске се не препоручују.

Како правилно ставити маску?

Правилно стављање медицинских маски за једнократну употребу / хируршких маски:

1. Држите копчу за нос на врху и тамну страну окренуту споља;
2. Повуците преклоп како бисте обухватили цела уста, нос и доњу вилицу.
3. Користите врхове прстију да гурнете металну траку маске дуж моста носа од средине ка обе стране да бисте запечатали простор
4. Подесите маску на одговарајући начин тако да маска довољно пријања на лице. Стандардна хируршка маска има 3 слоја: хидрофобни слој да спречи капљице да уђу у маску; средњи слој који има филтерски слој; хидрофилни и хигроскопски унутрашњи слој у близини носа и уста.

Могу ли користити маску са вентилом за дисање?

Да за општу популацију, јер маска са вентилом може да заштити особу која је носи. Не за сумњиве или дијагностиковане пацијенте, јер вентили за дисање не могу да зауставе капљице које корисник избацује.

Колико дуго се маска може користити?

Нормално за ширу јавност, ако немате контакт са особом за коју је потврђено или се сумња да је заражена, маске се могу поново користити, употреба се може продужити у складу са њеном чистоћом. Међутим, маске може поново користити само једна особа. Прање руку је потребно пре и након поновне употребе маске. Треба избегавати свако додиривање унутрашње стране маске.

Ако је унутрашња страна контаминирана или је маска деформисана, разбијена или има мирис, маску треба одмах заменити.

Како сачувати поново употребљене маске?

Ако треба поново да користите маску, можете је обесити на чисто, суво и прозрачено место или је ставити у чисту папирну кесу. Маске треба чувати одвојено како бисте избегли међусобни контакт, означите их по особама које су их користиле. Медицинске стандардне заштитне маске не могу се очистити и дезинфиковати хемијским средствима, грејањем итд .; друге немедицинске маске могу се користити према упутствима.

Да ли морам да користим маску за једнократну употребу?

Маске које шира јавност користи без ризика преноса коронавируса могу се запечатити у пластичне врећице и одложити у општи отпад. Маске које користе особе за које је потврђено или се сумња да су заражене, који негују болеснике, треба сакупљати и одлагати као медицински отпад. Оперите руке након одлагања контаминираних маски.

Како труднице и деца бирају маске?

- Труднице бирају производ који је удобнији.

- Деца су у фази раста и развоја, а лица су им мала, па је потребно користити дечје маске.

Шта урадити ако старији и пацијенти са другим болестима осећају нелагодност када носе маске? Старије особе и пацијенти са хроничним болестима, као што су болести срца и плућа, могу развити осећај нелагодности током ношења маски. Ако маска погорша стање, требало би да се потражи стручан савет лекара.

Рукавице и заштитне наочаре

Да ли морам да носим рукавице у свакодневном животу?

То није неопходно за ширу јавност, довољно је опрати руке у свакодневном животу, то је неопходно за здравствене раднике, лица која су у блиском контакту са зараженима и остале који раде на местима на којима је гужва. Али ношење рукавица није замена за хигијену руку. Перите руке често

Да ли морам да носим наочаре у свакодневном животу?

То није неопходно за општи живот и рад, добра хигијена руку је довољна. Ако често перете руке, посебно ако не трљајете очи прљавим рукама, не морате носити наочаре.

Методe дезинфекције

Које су методе дезинфекције?

Према Новом програму за дијагнозу и лечење пнеумоније изазване коронавирусом (пето издање), вирус је осетљив на УВ зраке и топлоту, 56 °С у трајању од 30 минута, етер, 75% етанол (алкохол), дезинфекциона средства која садрже хлор, перацетску киселину, и раствараче растворљиве у мастима могу ефикасно да деактивирају вирус, али хлорхексидин не може ефикасно да деактивира вирус. Према недовољним информацијама о другим методама, друге методе дезинфекције се не препоручују за елиминацију новог коронавируса.

Које су могуће методе дезинфекције код куће?

дезинфекција коже - брисање или урањање у алкохол;

дезинфекција у кућном окружењу - стерилизација средством за дезинфекцију које садржи алкохол или хлор.

Обратите пажњу на активне састојке дезинфицијенса и сигурну употребу дезинфицијенса:

1. Алкохол је запаљив. Држите га даље од ватре и запаљивих материјала и не прскајте или стерилизирајте велику површину, јер у супротном концентрација етанола у ваздуху може изазвати пожар.
2. Обратите пажњу на начин припреме и проценат разблаживања када користите дезинфицијенс који садржи хлор. Нарочито треба избегавати да се меша са другим дезинфекцијским средствима. Употреба треба да буде у складу са упутством за употребу производа.

Стерилизација топлотом може се користити за отпорност на топлоту тако што се стави у врелу воду на 15 мин.

Прање руку и правила понашања приликом кашљања

Нисам преводио тај део јер је то већ добро познат.

Употреба лифта

Да ли морам да носим маску док се возим лифтом? Да ли је ризично притиснути дугме?

У лифту је лоша циркулација ваздуха, стога се препоручује ношење маске у лифту. На дугмићима и на поду могу бити капљице и вируси. Најбоље је да прсте не користите директно када притиснете дугмад на поду. Ако користите прсте, не додирујте друге делове тела након тога. Након изласка из лифта, требало би да оперете руке.

Требало би да смањите учесталост употребе лифта и да користите степенице што је више могуће на доњим спратовима.

Међутим, у незараженим подручјима, ризик од преношења је мали, тако да не морате да носите маску, али увек морате да оперете руке.

Клима уређај

Да ли клима уређај да буде укључен или искључен?

Централни клима уређај може да прошири болести. Тако за време избијања треба зауставити или смањити употребу централног клима уређаја. Имајте на уму следеће:

1. Истовремено укључите вентилатор за избацивање.

2. Потребно је очистити и дезинфиковати клима уређај. Чак и нецентрализоване клима уређаје треба их редовно чистити.
3. Редовно отварајте врата и прозоре да бисте одржали унутрашњу циркулацију ваздуха.

Кућни љубимци

Да ли кућни љубимци могу да шире нови коронавирус?

Нема доказа да ће кућни љубимци попут мачака и паса бити заражени новим коронавирусом. Али након контакта са кућним љубимцима, прање руку сапуном може значајно да смањи пренос других уобичајених бактерија између кућних љубимаца и људи, као што су Ешерихија коли и салмонела. Постоје многе врсте кућних љубимаца, али извори нових коронавируса, и посредни домаћини су нејасни, а животиње непознатог порекла се не препоручују, посебно дивље животиње.

Како дезинфиковати кућне љубимце када се врате кући?

Нису потребне посебне дезинфекције, свакодневно чишћење и редовни здравствени прегледи кућних љубимаца.

Да ли кућни љубимци са сумњом да су заражени морају да буду у карантину?

Током епидемије, препоручује се посматрање у карантину.

Могу ли кућни љубимци да се играју напољу с другим љубимцима?

Да.

Блиски контакти

Ко су блиски контакти?

Блиски контакт односи се на следеће контакте са сумњивим и потврђеним случајевима када нема ефикасне заштите:

1. Суживот, учење, рад или други блиски контакти, попут рада из непосредне близине или дељења исте собе или исте куће.
2. Клинике, медицинске сестре, здравствени радници, посетиоци пацијената или било која друга особа која је била заједно са пацијентом у истом затвореном окружењу.
3. Особе које се налазе у истом превозу и имају блиски контакт са пацијентом. Ово укључује људе који се брину о пацијенту, породицу, пријатеље, колеге итд. као и остале путнике за које је откривено да су у непосредној близини са пацијентом након истраге.
4. Истражитељи на лицу места могу да процене и дефинишу да ли је неко близак контакт.

Како да знам да ли сам ја блиски контакт?

Да би одлучили о блиском контакту и анализирали ризик од инфекције, истражитељи морају свеобухватно да процене клиничке симптоме пацијената када су имали контакт са другим људима, заштитне мере током контакта и излагања и да донесу процене на основу различитих фактора. Стога би одређивање блиских контаката требало препустити професионалцима. За ширу јавност довољно је да извештава и пружа релевантне информације. Осим пријатеља, рођака и

колега за које постоји највећа вероватноћа да постану блиски контакти, људи који путују истим превозом најчешћи су блиски контакт. Зато обратите пажњу на сопствени број лета, информације о брзим железницама и обратите пажњу на јавна обавештења како бисте проверили да ли сте били у истом превозу са пацијентом.

На шта треба да обрати пажњу блиски контакт?

Обави кућни карантин. за детаље погледајте „Кућна изолација“ на страни 4.

Куповина и испорука намирница

Да ли је намирнице треба да се дезинфикују?

Не, само често перите руке. Ако руком додирнете предмет контаминиран новим коронавирусом, а затим додирнете око, уста и нос, може проузроковати пренос индиректним контактом. Будући да нови коронавирус има ограничено време за опстанак ин витро и у областима које нису заражене, веома је мала вероватноћа да вирус буде пренесен капљицама пацијента.

Да ли је храна за понети безбедна? Да ли је потребна дезинфекција?

Храна за понети је углавном безбедна, али треба да изаберете регулисану продавницу. На овај начин можемо осигурати да су месо и свежа храна коју једемо безбедни, а да је производни процес усаглашен. Ако сте забринути због контакта и преношења капљица које носи метод испоруке и курирска достава, можете тражити од особља за доставу хране да остави храну пред вратима. Молимо вас да оперете руке након отварања пакета и пре јела.

Како се носити са експресном доставом која долази из заражене области?

Ковид-19 има ограничено време за преживљавање ин витро. Није вероватно да вирус може преживети кроз процес транспорта. За додатну опрезност, можете опрати руке пре и после отварања амбалаже. Нарочито пре него што додирнете уста, нос или очи.

Туширање

Да ли врућа купка или презнојавање могу помоћи у убијању коронавируса?

Коронавирус ће умрети на 56 ° Ц током 30 минута. Али генерално врућа купка или презнојавање не могу достићи ову температуру и трајање. Такође, ако је температура воде превисока, а време купке предуго, то може проузроковати нелагоду у људском телу, као што су вртоглавица, убрзан рад срца, итд., а могу се појавити и тешки симптоми, као што је несвестица. Међутим, редовно купање може умањити ризик од инфекције.

Јавне површине

Да ли коронавирус опстаје на јавним површинама, попут степеништа и комуналне опреме?

Вируси се могу задржати на јавним површинама и треба избегавати додиривање тих површина. Избегавајте да додирujete нос и уста и не трљајте очи прљавим рукама. Када додирнете било који предмет на јавној површини, оперите руке што је пре могуће. Месне заједнице би требало да појачају чишћење и дезинфекцију јавних објеката.

Смеће

Да ли је смеће које користе особе за које је потврђено да су инфициране заразно?

Могућност је врло мала. Препоручује се често прање руку и не додиривање сумњиве контаминанте. Обратите пажњу на заштиту приликом бацања смећа и по потреби носите рукавице за једнократну употребу.

Путовање

Које су мере предострожности за путовање?

- Носите маске на јавним местима, посебно у јавном превозу или на јавном месту са великом гужвом.
- Ако је могуће, боље је шетати, возити бицикл или путовати аутомобилом.
- Избегавајте контакт са људима који имају температуру, кашаљ и друге симптоме. Држите растојање веће од 1 метар.
- Покријте уста и нос марамицом или унутрашњим делом рукава кад кашљете или кијате (појединости видети у „Кашљање“ на страни 7).
- Смањите изложеност објектима на јавним местима.
- Избегавајте да прстима додирујете нос и уста и не трљајте очи.
- Често перите руке, можете носити сопствено средство за дезинфекцију руку које садржи алкохол, марамице за дезинфекцију и друге производе.
- Покушајте да избегавате присуство забавама током епидемије

На шта морам да обратим пажњу када улазим у кућу споља?

Нормално скините одећу → Одећу обесите на врата (или на проветрено место) → Маске → оперите руке → промените време купке са „пре одласка у кревет“ у „после доласка кући“. Ако то учините, вероватноћа заразе новим коронавирусом је врло мала.

Препоручује се да капут обесите на одређено место на вратима, а не са чистом одећом. Вероватноћа заразе вирусом на површини капута је мала. Али површина јакне носи много прашине и не препоручује се уносити је у спаваћу собу. За детаље о прању лица погледајте одељак „Маске“ на страни 5 и „Прање руку“ на страници 7.

Како се заштитити у приватном аутомобилу када има пуно људи?

Људи у аутомобилу морају да носе маске да би смањили разговоре, обратили пажњу на правила понашања током кашљања или кијања и што је више могуће отворили прозоре.

На шта треба обратити пажњу када путујете брзом железницом и авионом?

Погледајте "Путовање" на страници 10 за детаље.

1. Мора сарађивати особљем приликом мерења температуре на уласку и изласку са станице;
2. Смањите потребу за јелом. Покушајте да избегавате скидање маски; избегавајте чест контакт руку са устима, носом и очима;

3. Покријте уста и нос марамицом или унутрашњим делом рукава кад кашљете или кијате;
4. Покушајте да се држите на сигурној удаљености од других и обратите пажњу на здравље путника у близини
5. Ако постоји сумња да је путник заражен, аутомобил треба након тога темељно очистити
6. Дезинфекција. Погледајте "Дезинфекција" на страни 6 за детаље.
7. Ако се утврде неправилности, покушајте да промените место ако то услови дозвољавају, и активно се пријавите особљу.
8. Држите се далеко од гужви, избегавајте воду из јавног водовода. Покушајте да носите своју или да купите флаширану воду.
9. Обратите пажњу на свој број лета, информације о возу и обратите пажњу на објаве
10. Информације о пацијентовом заједничком превозу биће објављене јавности, ако је заједнички путник, пријавите их и започните кућни карантин

Заштита на раду

Да ли људи који се врате из незаражених области могу да иду директно на посао?

На шта треба пазити?

- Ако нисте дотакли оболелог и немате повезане симптоме, можете се вратити на посао на време и у складу са националним прописима и прописима фирме.
- Ако сте били у контакту с оболелог или имате повезане симптоме, молимо вас да се пријавите и да се привремено изолујете код куће ако је то неопходно.

Како заштитити канцеларију са више запослених?

- Осигурајте да је радно окружење чисто и хигијенско и одржавајте циркулацију ваздуха у затвореном.
- Канцеларија за више запослених је јавни простор у којем постоји ризик од инфекције коронавирусом, препоручује се ношење маске.
- Зауоставите или смањите употребу централног клима уређаја током периода епидемије; он мора често да се празни. Укључите вентилатор за избацавање. Редовно чистите клима уређај.
- Редовно отварајте врата и прозоре ради проветравања.
- Редовно користите дезинфекциона средства да бисте очистили канцеларијску опрему, ручке на вратима, итд.
- Обратите пажњу на хигијену руку. Купатила треба да буду опремљена славинама за прање руку, течношћу за прање руку,
- Ако неко има температуру, умор, сув кашаљ и стезање у грудима, треба привремено да прекине са радом и благовремено тражи лечење у складу са ситуацијом. Погледајте детаље

Да ли морам да носим маску да бих присуствовао састанку?

- Препоручује се ношење маске у сваком тренутку.
- Држите се умерене удаљености током разговора.
- Разни прозори за проветравање.
- Смањите број централизованих састанака.
- Сократите време трајања састанка.

Вежбање

Како се заштитити током вежбања напољу?

За детаље погледајте „Путовање“ на страни 10. Током епидемије покушајте да избегавате људе у затвореном простору, укључујући теретану. За активности на отвореном, избегавајте и изласке у гужве. Вежбе се могу прилагодити за извођење код куће, попут аеробика, јоге итд.