

## Симптомы и группы риска при коронавирусной инфекции

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус передается от человека к человеку через капли, которые выделяются, когда инфицированный кашляет или чихает. Также заразиться можно через предметы, к которым прикоснулся больной, например, дверные ручки. Как выяснили ученые, один заболевший новой коронавирусной пневмонией в среднем заражает 2,2 человека (для сезонного гриппа этот показатель составляет около 1,3). Летальным исходом на данный момент заканчивается 2,2% случаев. Для сравнения: смертность от атипичной пневмонии составляла 9%, от ближневосточного респираторного синдрома — более 30%.

Инкубационный период составляет от 2 до 20 дней до того. У носителя вируса могут еще не проявляться никакие симптомы, но он уже может быть заразен. Опасность новой болезни состоит еще и в том, что ее легко перепутать с обычной простудой или гриппом. Пациенты жалуются на **чувство усталости, затрудненное дыхание, высокую температуру, кашель и боль в горле.**

### Как не заразиться

Чтобы защититься от вируса, надо следовать [простым советам](#). В первую очередь речь идет об элементарной гигиене.

- ▶ Мойте руки и следите за чистотой предметов, которыми пользуетесь. Так как вирус передается не только воздушно-капельным, но и контактным способом, следует не только часто тщательно мыть руки, но и пользоваться дезинфицирующими средствами. Опасность могут представлять телефоны, клавиатуры, пульты, дверные ручки, кнопки лифтов, поручни, тележки в магазинах.
- ▶ Старайтесь не касаться лица немытыми руками, ведь инфекция может попасть в организм не только через рот и нос, но даже через глаза. Не забывайте, что человек неосознанно прикасается к лицу около 15 раз в час.
- ▶ Носите медицинские маски. Хотя это и далеко [не 100-процентная защита](#), использовать их стоит не только больным, но и здоровым. Влажные и грязные маски необходимо менять, а после прикосновения к использованной маске — мыть руки.
- ▶ Чихайте и кашляйте аккуратно. Нос и рот нельзя закрывать рукой. Лучше использовать одноразовые салфетки или чихать в согнутый локоть. Также следует держаться подальше от чихающих и кашляющих людей.
- ▶ Расскажите детям о правилах гигиены, например, о том, что нельзя делиться с другими своей зубной щеткой. Стоит убедиться, что у каждого в семье есть свое полотенце.
- ▶ На время откажитесь от рукопожатий и приветственных поцелуев.
- ▶ Следует отказаться и от угощений, которые нужно брать из общей упаковки или посуды. Обычно это касается орешков, чипсов и других закусок в барах. Ведь многие люди берут закуски, даже не помыв руки.

Эти советы помогут защититься не только от нового китайского коронавируса, но и от более привычных ОРВИ или гриппа.