

КОРОНАВІРУС

Що вам потрібно знати

Пандемія COVID-19 розростається. Інформація представлена станом на 23 березня 2020 р.

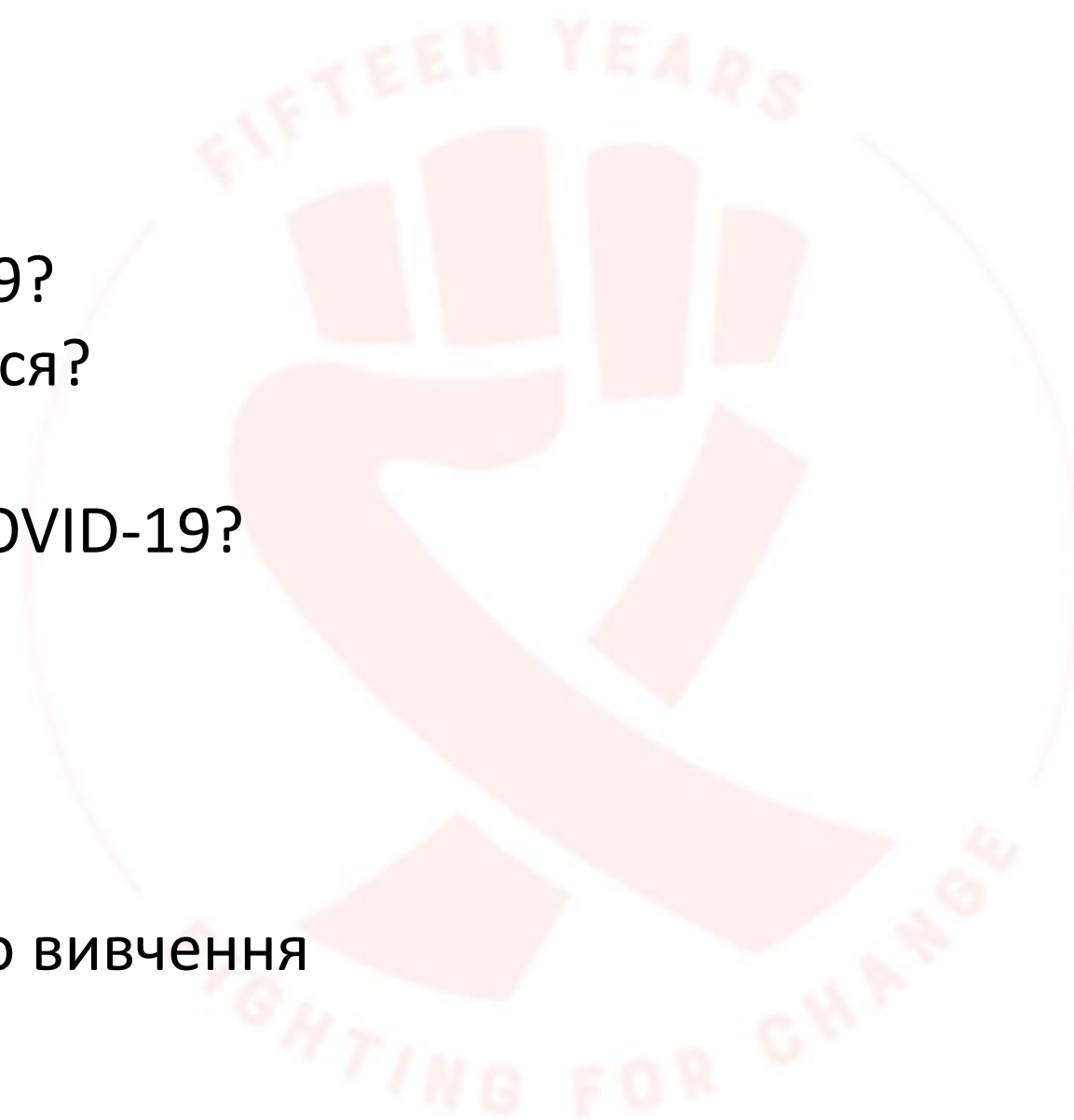
ІТРС оновить контент, щоб не відставати від останніх рекомендацій.

Для отримання наших останніх інструментів і ресурсів, будь ласка, відвідайте

<http://itpcglobal.org/resources>

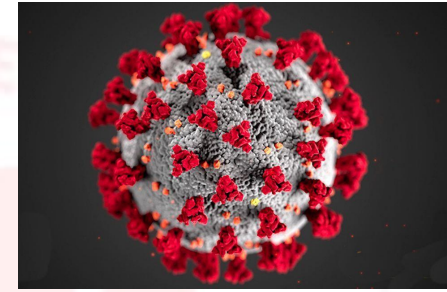
Зміст

- Що таке коронавірус?
- Хто перебуває в зоні ризику COVID-19?
- Передача — як COVID-19 поширюється?
- Запобігання зараженню COVID-19?
- Що станеться, якщо вам передали COVID-19?
- Люди, які живуть з ВІЛ та COVID-19
- Туберкульоз (ТБ) і COVID-19
- Тестування
- Лікування
- Висновки та ресурси для подальшого вивчення



Що таке коронавірус?

Що таке коронавірус?



Коронавіруси є частиною великого сімейства вірусів у тварин і людей, включаючи віруси, що викликають застуду та інші респіраторні інфекції.

- Назва **коронавірус** включає слово **корона** так як ці віруси мають короноподібні шипи на поверхні.
- Захворювання, яке викликається коронавірусом називається **COVID-19**.
- 7 січня 2020 р важкий гострий респіраторний синдром коронавірусу 2 (SARS-CoV-2) був підтверджений в якості збудника коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19).
- Термін "COVID-19" це короткий спосіб позначення "**Coronav**irus **Disease 2019**."
- COVID-19 як вважають почався в **Ухані, Китай, в грудні 2019 р**

Що робить цей коронавірус «новим»?

- Іноді коронавіруси, які заражають тварин, еволюціонують і роблять людей хворими. Вони відомі як нові коронавіруси.
- Новий коронавірус 2019 року прийшов від тварин до людей (це називається зооозною передачею). В даний час він поширюється безпосередньо від людини до людини в більшості країн світу.
- Приклади попередніх коронавірусів включають:
 - Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV), перші випадки були в Саудівській Аравії в 2012.
 - Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV), перші випадки були в Китаї в 2002.
- Люди, які вперше захворіли COVID-19, працювали на ринку морепродуктів, птиці та живої природи (так званий оптовий ринок морепродуктів Хуанань) в районі Цзянхань провінції Хубей, Китай.

Хто в небезпеці?

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



Хто в групі ризику від COVID-19?

- УСІ! ... Ось чому профілактика важлива!
- Люди похилого віку (віку > 60 років і люди з раніше існуючими захворюваннями, схильні до високого ризику важкого перебігу хвороби/смерті від COVID-19)
- Люди, які недавно їздили до країн, де поширений COVID-19 (такі як Китай, Італія, Іран, Південна Корея, Німеччина і США).
- Люди, які були в тісному контакті з людиною, у якої COVID-19.
- Працівники охорони здоров'я, у яких немає доступу до масок, рукавичок і халатів; вони героїчно піддають себе ризику, піклуючись про інших.

Шляхи передачі COVID-19

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

Як поширюється коронавірус?



- Коронавірус поширюється через **крихітні крапельки**, які потрапляють в повітря, коли заражена людина кашляє або чхає. Ці краплі можуть також приземлитися на поверхні навколо людини з COVID-19.
- Коронавірус передається від людини до людини, **коли люди вдихають ці крихітні крапельки**, або коли люди торкаються до чогось, на чому є краплі коронавірусу, а потім торкаються очей, носа або рота.
- Коронавірус також виявлений у фекаліях. Ретельно мийте руки з милом і водою (не менше 20 секунд) або **дезинфікуючим засобом для рук після відвідування туалету**.

Профілактика COVID-19

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters

Як запобігти COVID-19



- Часто і ретельно мийте руки з милом і водою **протягом не менше 20 секунд.** Належна техніка миття рук
- Робіть це при вході в будинок, після відвідування туалету і після дотику до будь-якого предмету або поверхні, якими користуються багато людей. **Це найефективніший спосіб захистити себе.**
- Ви також можете використовувати **дезінфікуючий засіб для рук, якщо він містить не менше 70% спирту.**
- **Не торкайтеся обличчя**, якщо тільки ви ретельно не вимили руки!
- Протирайте поверхні, яких часто торкаються (дверні ручки, змішувачі, туалети, телефони), **дезінфікуючим засобом не рідше одного разу в день.**



Як запобігти COVID-19

«Самоізоляція набагато важливіша, ніж тестування»

- Francois Venter, Deputy Executive Director, Wits Institute for Sexual & Reproductive Health, HIV and Related Diseases

- Для хворих людей **дуже важливо ізолювати себе від інших**, щоб запобігти поширенню COVID-19.
- **Людам, які не хворі**, також дуже важливо уникати виходу з дому, якщо це можливо, і перебувати на відстані понад 2м від інших людей.
- **Не обіймайтеся, не цілуйтеся і не обмінюйтеся рукоштованнями з іншими людьми.**
- Це називається «соціальне дистанціювання».

Source: World Health Organisation. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Taken from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Accessed March 22, 2020.

Рекомендації для літніх людей і людей з вже існуючими хворобами

- **Плануйте і готуйтеся** до COVID-19 в вашому співтоваристві.
- Не виходьте, **якщо це не є абсолютно необхідним** (за ліками, продуктами харчування або при надзвичайних ситуаціях).
- Найкраще уникати контактів з іншими людьми наскільки це можливо
- Якщо ви виходите на вулицю, тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших людей.
- Не обіймайтеся, не цілуйтеся і не обмінюйтеся рукоштовками з ким-небудь ще.
- Якщо хтось у вашому домі хворий, особливо з симптомами COVID-19, **максимально обмежте ваш контакт з ними.**

Рекомендації для літніх людей і людей з вже існуючими хворобами

- Якщо ви відчуваєте себе погано, **зателефонуйте своєму лікарю/в клініку**, перш ніж звертатися за медичною допомогою.
- Щодня чистите і дезінфікують поверхні у вашому будинку.
- Якщо у вас є відвідувачі будинку, тримайтеся на відстані не менше 2 м.
- Обмінюйтеся кивками або помахайте рукою, щоб вітати їх.
- Попросіть всіх, хто входить в ваш будинок, негайно вимити руки
- **Перевірте достовірні джерела** (такі як Всесвітня організація охорони здоров'я) для новин.
- Див. Ресурси в кінці цього документу.

Як можна запобігти COVID-19?

Якщо ви хворі, **ізолюйте себе** від інших людей!

Прикривайте свій кашель або **чхання згином ліктя або серветкою**, потім викиньте серветку у відро для сміття. Частіше мийте руки!



**Що трапиться,
якщо ви
інфікуєтесь
COVID-19?**



Що відбувається з людьми, які хворіють COVID-19?

- Експерти все ще досліджують COVID-19.
- Деякі люди, у яких є COVID-19, **взагалі не відчують себе погано, але все ж можуть поширювати його.**
- Люди найчастіше поширюють COVID-19, **коли відчують себе погано.**
- COVID-19 може стати серйозною, навіть смертельною хворобою у деяких людей.
- **Особливо люди старше 60 років і люди з супутніми захворюваннями (такими як хвороби серця, легенів або нирок, діабет і гіпертонія).**

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

Що відбувається з людьми, які хворіють COVID-19?

- Більшість людей з COVID-19 починають відчувати себе погано через **1 - 14 днів після зараження.**
- Багато людей починають відчувати себе погано через **5-6 днів після зараження.**
- Симптоми включають в себе будь-який або всі з них:
 - кашель (зазвичай сухий)
 - проблеми з диханням
 - хворе горло
 - температура ($\geq 38^\circ \text{C}$)
 - діарея
 - головний біль
 - втрата смаку та нюху (в деяких випадках)

Використовуйте маску тільки якщо ВИ хворі, (кашель, чхання, тощо) щоб захистити оточуючих. Регулярно міняйте маски. Мийте руки після того, як чіпали маску

Люди, які живуть з ВІЛ, і COVID-19

Люди, які живуть з ВІЛ, і COVID-19

- Станом на 20 березня 2020 року **не було** зареєстровано жодного випадку COVID-19 серед людей, які живуть з ВІЛ.
- В даний час **немає доказів** того, що люди, які живуть з ВІЛ, які отримують **антиретровірусну терапію, піддаються більш високому ризику виникнення COVID-19**
- Люди, які живуть з ВІЛ, які **не приймають** антиретровірусну терапію (АРТ), схильні до вищого ризику виникнення COVID-19, оскільки їх імунна система може бути слабшою.
- Важливо, щоб люди **проходили тестування на ВІЛ**, а люди, що живуть з ВІЛ, щодня отримували антиретровірусну терапію.
- Люди, які приймають АРТ, повинні намагатися отримувати ліки мінімум на 30 днів і, де це можливо, отримувати запас від 3 до 6 місяців.
- Люди, які живуть з ВІЛ, повинні бути **забезпечені вакцинами** для захисту від грипу і пневмонії.

Джерело: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals>. Accessed March 20, 2020.

Туберкульоз (ТБ) і COVID-19

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



Туберкульоз (ТБ) і COVID-19



- **ВІЛ збільшує ризик туберкульозу (ТБ)**, бактеріальної інфекції, яка вражає легені.
- Антиретровірусна терапія (АРТ) знижує цей ризик. Людям, які піддалися ризику інфікування ВІЛ, важливо пройти тестування на туберкульоз, а людям, які живуть з ВІЛ, мати безперервний доступ до лікування і приймати його щодня.
- Хоча його можнавилікувати, туберкульоз є основною причиною смерті людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом. У 2018 році від ТБ померло 251 000 чоловік, які живуть з ВІЛ.
- Як і туберкульоз, **COVID-19 викликає пошкодження легенів**.
- Вчені не знають, **як COVID-19 вплине на людей з туберкульозом**, хоча вони турбуються про те, що люди в цих групах схильні до вищого ризику захворювання і смерті.

Туберкульоз (ТБ) і COVID-19

- Найбільш схильні до ризику серйозних ускладнень люди старшого віку, а також дорослі і діти з іншими супутніми захворюваннями, такими як захворювання легенів
- COVID-19, ймовірно, надасть поганий вплив на й так неадекватні послуги по боротьбі з туберкульозом, ускладнюючи людям тестування і лікування.
- **Ті, хто проходить тестування на COVID-19, повинні проходити тестування на туберкульоз, особливо якщо вони живуть з ВІЛ або з районів, де поширений туберкульоз.**
- Уряди повинні використовувати однакову терміновість для тестування на туберкульоз і COVID-19 для людей, які мають жар і кашель.

Тестування

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



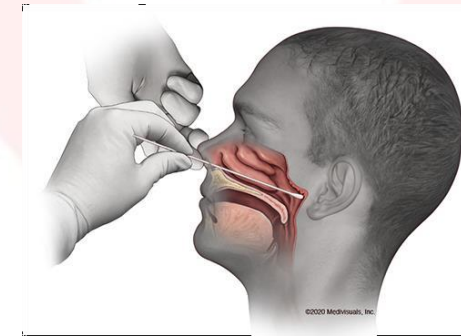
Чи потрібно вам бути протестованими

- Доступ до тестування на COVID-19 обмежений.
- В ідеалі, всі повинні бути перевірені, але це просто **нереально прямо зараз**.
- У всьому світі системи охорони здоров'я і люди, які в них працюють, **перевантажені людьми, які серйозно хворіють на COVID-19**.
- Як правило, тестування рекомендується тільки при наявності симптомів (лихоманка, кашель, утруднене дихання)
- Якщо у вас є симптоми, дотримуйтесь правил у вашій країні, перш ніж звертатися за медичною допомогою. Зателефонуйте в місцевий орган охорони здоров'я або відвідайте сайт тестування.
- Якщо ваш результат тесту **негативний**, ви все ще можете піддаватися ризику для COVID-19. Важливо дотримуватися максимальної безпеки.

Source: Testing, testing, 123: Unpacking the confusion around SA's Covid-19 testing. Taken from <https://www.dailymaverick.co.za/article/2020-03-19-testing-testing-123-unpacking-the-confusion-around-sas-covid-19-testing>. Accessed on March 22, 2019.

Що відбувається, коли ви проходитье тестування?

- Тестування повинне проводитися в порожній, **добре провітрюваній кімнаті або на відкритому повітрі**, щоб знизити ризик для людей, що проходять тестування, і для працівників охорони здоров'я.
- Навчений медичний працівник використовуватиме мазок для взяття проби з **задньої частини носа і горла**. Зразок потім відправляється в лабораторію для тестування. Тест може бути незручним, але це не боляче.
- **Час, необхідний для отримання результатів**, варіюється в залежності від контексту (приватний/державний, місце розташування, країна, навантаження на сектор охорони здоров'я і т.д.)



Лікування

@ITPCglobal | www.itpcglobal.org | #WatchWhatMatters



Як лікують COVID-19?

- Для COVID-19 поки не існує **спеціального противірусного лікування**, хоча багато препаратів вивчається.
- В даний час проводиться лікування **СИМПТОМІВ**, а не самого вірусу (наприклад, знеболюючі, кисень для людей з задишкою, лікування від лихоманки).
- **Антибіотики не лікують вірусні інфекції**. Проте, антибіотики можуть знадобитися, якщо розвивається вторинна бактеріальна інфекція.

Goodman, J. (2020, March 21). Coronavirus and chloroquine: Has its use been approved in US?

BBC. <https://www.bbc.com/news/51980731>

Fink, S. (2020, March 16). White House Takes New Line After Dire Report on Death Toll. New York

Times. <https://www.nytimes.com/2020/03/16/us/coronavirus-fatality-rate-white-house.html>

Як лікують COVID-19?

- Немає **НІЯКИХ схвалених ліків** для лікування або профілактики COVID-19.
- Чи варто приймати ібупрофен, якщо у вас є COVID-19? Про це багато спекуляцій і дуже мало даних. Поки ми не дізнаємося більше, якщо у вас є головний біль або лихоманка і ви думаєте, що ви схильні до ризику COVID-19, використовуйте парацетамол/ацетамінофен, а не протизапальні препарати, такі як ібупрофен або кортизон. [Посилання на європейське медичне агентство.](#)
- Протималарійний препарат **хлорохін** не є схваленим препаратом для лікування COVID-19. Однак зараз проводяться дослідження, щоб побачити, чи працює він.
- Розробка вакцини може зайняти **до 18 місяців**. Ось чому профілактика так важлива!

Висновки та ресурси для подальшого вивчення



Ключові висновки

- **Регулярно мийте руки з милом** і чистою водою протягом 20 секунд. При відсутності мила та води слід використовувати 70% спиртові гелеві дезінфікуючі засоби.
- До місць, де можна подумати про дезінфекцію, відносяться ваш:
 - Автомобіль** - кермо, ключі, дверні ручки, коробка передач, ручні гальма і т.д.
 - Дом** - пульти, дверні ручки, вимикачі, часто використовувані поверхні, мобільні телефони, ручки для змішувачів, двері холодильників і т.д.
 - Офіс** - клавіатура, телефони, екранні кнопки, всі телефони, дверні ручки, ручки чайника, вимикачі світла і т.д.
- Якщо ви хворі, тримайтеся подалі від інших людей; і якщо ви здорові, уникайте хворих людей.
- Складіть план клінічної допомоги при ізоляції/карантині.

Ключові висновки

- Сплануйте, **ДЕ в вашому домі буде карантин і ЯК він буде працювати з вашими співмешканцями.** Поясніть дітям, як це буде працювати при необхідності. Зробіть пробний прогін того, що ви можете і не можете зробити.
- **Варіанти телемедицини** (До кого ви можете звернутися за медичною допомогою? Гарячі лінії, лікарі, медсестри і т.д.)
- Поповнення рахунків для дзвінків і інтернету (при необхідності)
- Знайдіть онлайн-портали та гарячі лінії ваших місцевих лікарів
- **Не чекайте захворювання, щоб зробити план!**
- Підтримуйте соціальну мережу, але віддалено. Хоча ви можете бути фізично видалені, залишайтеся на зв'язку з вашою мережею.

Ключові висновки

- Соціальні контакти допомагають нам бути в курсі подій і допомагають нам залишатися психічно здоровими.
- Постарайтеся зберігати як **мінімум місячний запас хронічних ліків у себе вдома**. Де це можливо, отримаєте максимум, який дозволяє ваш рецепт/лікар. На національному рівні ми виступаємо за видачі ліків від ВІЛ на багато місяців - до 6 місяців.
- **Не ходіть в клініку**, якщо у вас немає симптомів.
- **Куріння шкодить вашим легеням**. Спробуйте скоротити або кинути курити.
- Важливо практикувати фізичне дистанціювання перед піком епідемії до — і після того, як це буде наказано урядом.

За можливістю надавайте підтримку людям у наступних ситуаціях:

- Особи, які можуть бути в ситуаціях **домашнього насильства**
- **Ув'язнені**
- Особи, які живуть **у притулках**
- Особи, які живуть **в будинках з літніми людьми** або людьми з супутніми захворюваннями, що роблять їх більш схильними до ризику
- Особи, які не мають доступу **до житла чи води**
- Особи, **які живуть одні**

За можливістю надавайте підтримку людям у наступних ситуаціях:

- Особи, які можуть бути не в змозі працювати віддалено і **втратили свої доходи через вплив державних обмежень**
- Особи, що **зіштовхуються зі стигмою в зв'язку з коронавірусною хворобою**, включаючи людей азіатського походження або тих, хто недавно подорожував
- Особи, **які страждають від нестачі ліків** (хронічні ліки, АРВ-препарати і т.д)
- Особи, **які залежать від послуг зі зменшення шкоди**, таких як центри прийому, на які можуть вплинути урядові заборони на публічні збори, комендантська година і т. д.

Джерела (англійською)

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) питання і відповіді по COVID-19, ВІЛ та антиретровірусних препаратах

- <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals>
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?Sfvrsn=1ba62e57_4

Поради для широкої публіки по Коронавірусній хворобі (COVID-19): розвінчання міфів

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

Як коронавірус захоплює ваші клітини

- <https://www.nytimes.com/interactive/2020/03/11/science/how-coronavirus-hijacks-your-cells.html?Action=click&module=RelatedLinks&pgtype=Article>

Часті питання - CDC (США)

- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584386215012

Роз'яснення щодо коронавірусу і що вам слід знати

- <https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY>

Належні техніки миття рук

- <https://www.youtube.com/watch?v=cbX0xwKORjk>



ITPC

INTERNATIONAL TREATMENT
PREPAREDNESS COALITION

[@ITPCglobal](#) | www.itpcglobal.org | [#WatchWhatMatters](#)

Пандемія COVID-19 розростається.

Інформація представлена станом на 23 березня 2020 р

ITPC оновить контент, щоб не відставати від останніх рекомендацій.

Для отримання наших останніх інструментів і ресурсів, будь ласка, відвідайте

<http://itpcglobal.org/resources>