

## **Информационный бюллетень. Пандемия коронавируса**

Этот информационный бюллетень создан на основе информации, базирующейся на данных, опубликованных специалистами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), китайского, американского и европейского центров по контролю за заболеваемостью, лечению и профилактике этой инфекции. А также консультативного комитета по спортивной медицине Канады и Австралийского института спорта.

Вспышка тяжелого респираторного заболевания, вызванного новым коронавирусом, продолжает оказывать большое влияние во всем мире. Всемирная организация здравоохранения регулярно публикует данные, на которых основаны наши рекомендации. Всю актуальную информацию можно найти на веб-сайте ВОЗ о вспышке коронавирусной инфекции (COVID-19).

### **Общая информация**

COVID-19 - это вирус семейства коронавирусов. Такие вирусы вызывают болезни, которые варьируются от простуды до более серьезных заболеваний, таких как тяжелый острый респираторный синдром (SARS-CoV) и ближневосточный респираторный синдром (MERS-CoV). COVID-19 - это новый вид вирусной инфекции, и сотрудники здравоохранения все еще изучают его воздействие на человека.

В настоящее время он вызывает заболевание, похожее на грипп, с наиболее распространенными признаками инфекции, такими как лихорадка, кашель и одышка. В тяжелых случаях у пациентов могут развиваться пневмония, тяжелые респираторные расстройства, почечная недостаточность и смерть.

Клиническая картина быстро меняется, через 2 недели мы увидели, что число случаев на 6 континентах впервые превысило число случаев в Китае. В настоящее время Европа находится в центре пандемии заболевания, и многие страны ежедневно сообщают о росте заболеваемости.

### **Эпидемиология: цифры**

Отчеты из Китая и других стран свидетельствуют о том, что больные COVID-19:

- 80% имеют легкие симптомы;
- 19% имеют тяжелые симптомы, которые не позволяют им выйти на работу или даже дойти до больницы;
- 5% имеют тяжелые симптомы, которые приводят к госпитализации, 2,5% заболевших требуется искусственная вентиляция легких;
- Из-за различий в показателях тестирования на международном уровне уровень смертности достаточно сложно оценить, но считается, что он составляет 1-2%;
- Самый высокий уровень смертности среди лиц пожилого возраста и других лиц с хроническими заболеваниями;
- Предполагается, что оценка риска для спортсменов (они моложе и не имеют хронических заболеваний) аналогична оценке медицинских работников - 0,3% смертности;
- Очень мало доказанных случаев COVID-19 у детей;
- Показатель инфицирования по сравнению с гриппом у COVID-19 в два раза выше;
- Показатели смертности от COVID-19 в двадцать раз выше, чем у гриппа;

Основным источником инфекции является заболевший человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания. Поэтому в последнее время правительства многих стран принимают жесткие меры в виде социального дистанцирования.

Важным пунктом профилактики распространения инфекции является выявление граждан, приехавших из областей высокого риска заболеваемости, таких как Китай, Америка, Северная Италия, в последние 14 дней, а также контактировавших с ними лиц. В настоящее время появляется все больше свидетельств в поддержку передачи заболевания внутри страны.

### **Клиническое значение**

Вирус COVID-19 является более опасным, чем типичный вирус гриппа. Вирус передается воздушно-капельным и контактным путями. Ведущим путем передачи является воздушно-капельный, который реализуется при кашле, чихании и разговоре на близком (менее 2 метров) расстоянии. Контактный путь передачи осуществляется во время рукопожатий и других видов непосредственного контакта с инфицированным человеком, а также через пищевые продукты, поверхности и предметы, зараженные вирусом.

Известно, что при комнатной температуре вирус способен сохранять жизнеспособность на различных объектах окружающей среды до 3 суток.

Расчетный инкубационный период (время от первоначального воздействия до появления симптомов) составляет от 1 до 14 дней, но в среднем составляет около 5-7 дней. Симптомы могут сохраняться дольше, чем три недели, хотя продолжительность болезни может сильно варьироваться.

Инфекция: хотя мы знаем, что есть люди, которые могут распространять вирус COVID-19 за 24-48 часов до появления симптомов, в настоящее время это, по-видимому, не является основной движущей силой распространения вируса. Передача вируса происходит, в первую очередь, через тех, у кого проявляются симптомы заболевания.

Уровень инфицирования: от 2 до 2,5 заражений происходит от одного инфицированного человека для COVID-19, это выше (в 2 раза), чем для гриппа.

Коэффициент смертности COVID-19: (число зарегистрированных случаев смерти, разделенное на число зарегистрированных случаев) составляет 3-4%, коэффициент смертности от инфекций (количество зарегистрированных случаев смерти, разделенное на количество инфицированных) будет ниже. Для сезонного гриппа смертность обычно значительно ниже - 0,1%.

Однако смертность в значительной степени определяется доступностью медицинской помощи и ее качеством.

Сравнение с гриппом: вирусная структура COVID-19 отличается от гриппа большим количеством легких форм заболеваний (80%), которые приводят к дальнейшему распространению вируса, поскольку люди не знают, что они больны, и длительное время являются источником инфекции: 2+ дня до появления симптомов и 10+ дней после.

Мы пока не знаем, ведет ли себя COVID-19 так же, как другие коронавирусы, но если это так, то, вероятно, иммунитет от вируса продлится всего 4-6 месяцев. Затем у нас будут последующие пики заражения до введения эффективной вакцины, которая по прогнозам врачей появится не ранее, чем через 18 месяцев.

## **Профилактика**

Рекомендации по защите себя и предотвращению распространения этого заболевания включают частое мытье рук, а также прикрытие при кашле носа и рта.

Попробуйте кашлять или чихать в руку, подальше от других или в одноразовый платок (чтобы его можно было выбросить). Мойте руки сразу

после этого. Вам следует избегать тесного контакта с кем-либо, у кого есть симптомы респираторного заболевания.

Исследования респираторных инфекций в спортивных командах показывают, что наиболее вероятная схема распространения происходит внутри команды, а не из внешних источников. Когда нездоровый спортсмен продолжает тренировки в команде, из-за регулярного тесного физического контакта между членами команды инфекции могут легко распространяться. Следует рассмотреть возможность полной изоляции для членов команды с признаками респираторной инфекции.

Министерство здравоохранения Франции говорит, что только двое из 10 человек регулярно моют руки после пользования туалетом.

«И только 42 процента людей прикрывают рот рукой или тканью, когда кашляют или чихают».

Меры гигиены остаются наиболее важной мерой общественного здравоохранения в сдерживании пандемии.

- Социальная дистанция - оставайтесь на расстоянии 1,5-2 м от других, избегайте людных мест, рукопожатий, поцелуев и объятий.
- Этикет кашля - кашляйте и чихайте в салфетку, затем утилизируйте ее и вымойте руки.
- Регулярное мытье рук - используйте мыло и воду и мойте руки не менее 20 секунд; если это недоступно, используйте спиртосодержащие антисептики для рук, однако мыло и вода также эффективны, так как удаляют грязь, которая может быть источником повторного заражения.
  - Смочите руки теплой водой и нанесите мыло.
  - Потрите руки, пока мыло не образует пену.
  - Потрите ладони между пальцами и под ногтями.
  - Делайте это в течение 15 секунд.
  - Ополосните руки под проточной водой.
  - Вытрите руки чистым полотенцем или бумажным полотенцем.

### **Когда вы должны мыть руки?**

- Мойте руки по прибытии и уходе с работы;
- до и после еды;
- после посещения туалета;
- после кашля и чихания, если руки используются для прикрывания;
- до и после уборки;

### **Этикет при кашле**

- Закройте рот рукой или используйте салфетку;
- Утилизируйте салфетку после каждого использования - не используйте повторно и не кладите ее на стол.

### **Социальная изоляция**

- Ограничить количество сотрудников в офисной зоне - при невозможности ограничить доступ людей в комнату для собраний;
- Встреча персонала должна проводиться на открытом воздухе (когда это возможно, расстояние между людьми 1,5-2 метра).

### **Дезинфекция**

- Протрите стол и клавиатуру перед началом и после окончания работы;
- Ведите реестр уборки офиса ежедневно - протирайте дверные ручки, выключатели, кухонная зона;
- Используйте ткань и моющее средство для очистки этих поверхностей.

### **Что делать, если вы думаете, что у вас есть COVID-19?**

Поскольку ранние симптомы COVID-19 аналогичны другим респираторным заболеваниям, если у вас есть какие-либо из распространенных симптомов (лихорадка, кашель и одышка), вам следует обратиться к врачу.

Вы можете беспокоиться о том, что подвергались воздействию кого-то с COVID-19. Что представляет собой тесный контакт с больным COVID-19?

- более 15 минут личного контакта в любой обстановке с подтвержденным случаем в период, продолжающийся от 24 часов до появления симптомов в подтвержденном случае, или
- совместное использование закрытого пространства с подтвержденным случаем в течение длительного периода (например, более 2 часов)

Тесный контакт с инфекцией включает в себя:

- Проживание в одной и той же семье или в домашнем хозяйстве (например, в интернате или общежитии).
- Прямой контакт с биологическими жидкостями или лабораторными образцами.

- Лицо, которое провело 2 часа или дольше в одной и той же комнате (например, в комнате ожидания для врачей общей практики; школьная классная комната; общая комната в учреждении по уходу за престарелыми).
- Лицо, находящееся в той же больничной палате без рекомендуемых средств индивидуальной защиты.
- Пассажиры воздушных судов, которые сидели в одном ряду или в двух рядах впереди или в двух рядах за подтвержденным случаем COVID-19. Прослеживание контактов с людьми, которые, возможно, имели тесный контакт в длительных поездках на автобусе или поезде.
- В отношении экипажа воздушного судна, авиакомпании следует проводить оценку риска в каждом конкретном случае, чтобы определить, к каким членам экипажа следует применять карантинные меры.
- Если член экипажа воздушного судна заразился COVID-19, усилия по отслеживанию контактов должны быть сосредоточены на пассажирах, сидящих в зоне, где член экипажа работал во время полета.
- Тесные контакты на круизных судах трудно определить, и следует проводить оценку риска в каждом конкретном случае.

Случайный контакт - это человек, который находился лицом к лицу в течение более 15 минут или находился в том же замкнутом пространстве менее 2 часов, с человеком, у которого был обнаружен COVID-19.

#### Тщательно следите за своим здоровьем

Если вы узнали, что имели случайный контакт с человеком, у которого подтверждено наличие инфекции COVID-19 в то время, когда он был заразным, вам следует:

Следить за своим здоровьем в течение 14 дней после того, как у вас был возможный контакт с COVID-19.

#### Следите за симптомами:

- повышение температуры
- кашель
- одышка
- другие ранние симптомы, на которые следует обратить внимание: озноб, боли в теле, боль в горле, головная боль и насморк.

### **Лечение**

В настоящее время нет специфического лечения вируса COVID-19. Цели медицинского лечения состоят в том, чтобы выявить другие излечимые причины заболевания, устранить любые осложнения, вызванные COVID-19, и дать рекомендации о том, как ограничить передачу вируса. На данный момент предпринимаются усилия для производства вакцины и определения

того, являются ли какие-либо из имеющихся в настоящее время противовирусных препаратов эффективными и безопасными. Ожидается, что дополнительная информация по этому вопросу будет доступна в середине 2020 года.

Производство вакцины, вероятно, займет больше времени, так как она должна пройти более длительные клинические испытания для подтверждения безопасности и эффективности - это, как ожидается, займет 18 месяцев.

### **Путешествие на спортивные мероприятия**

Мы рекомендуем вам узнавать последнюю информацию об ограничениях по поездкам в местном туристическом бюро.

### **Рекомендации ВОЗ по путешествиям от 18 марта 2020 года:**

**Китай, Иран, большая часть Европы, Южная Корея: Уровень 3** - Избегайте поездок. Не путешествуйте в эти районы в настоящее время, если такие поездки абсолютно не требуются. Если вы все же должны поехать, используйте средства личной гигиены для рук и защитную маску для лица.

**Япония: Уровень 2** - Соблюдайте особые меры предосторожности. В этом контексте, при отсутствии вакцины, это означает, что нужно быть бдительным в отношении обычной гигиены и ограничивать поездки в места, необходимые для соревнований, тренировок или размещения. Избегайте общественных мест, если это возможно.

**Гонконг, Сингапур: Уровень 1.** Соблюдайте обычные меры предосторожности. Это включает в себя надлежащую гигиену рук (мытьё с мылом в течение 20 секунд или использование дезинфицирующих средств для рук с >60% спирта), закрывать рот во время кашля и чихания тканью, избегать контакта с лицом, носом или глазами нечистыми руками, а также часто вытирать оборудование и объекты, к которым прикасались руками.

#### **На самолетах:**

Следует соблюдать строгую гигиену рук и лица.

Европейский центр контроля заболеваний опубликовал исследование риска заражения инфекционными заболеваниями на самолетах. Несмотря на то, что в настоящее время нет данных о риске передачи COVID-19 во время авиаперевозок, мы рассматриваем риск, связанный с аналогичными заболеваниями, такими как грипп и атипичная пневмония. Центр пришел к выводу, что качество доказательств для оценки риска передачи гриппа на борту воздушного судна не является адекватным. Передача атипичной пневмонии была зафиксирована во время авиаперелетов, причем чаще всего

от тех, кто серьезно болен, или тех, у кого быстро ухудшается состояние, обычно на второй неделе болезни.

### **По возвращении из путешествия**

World Rugby рекомендует, чтобы все путешественники из вышеупомянутых стран были бдительны в отношении симптомов, которые могут указывать на респираторное заболевание или COVID-19 (лихорадка, кашель, одышка), и немедленно сообщать об этих симптомах своему врачу и избегать контакта с другими людьми.

Для спорта это означает, что, если члены команды, возвращающиеся домой из перечисленных стран, почувствуют недомогание через две недели после их возвращения, им, возможно, потребуется пройти карантин и пройти тест на COVID-19.

Это следует учитывать при планировании тренировочных сборов и подготовке к соревнованиям. Спортсмены и тренеры, которые в настоящее время плохо себя чувствуют или у которых есть следующие симптомы - лихорадка, кашель или одышка, должны отложить свой полет и обратиться за медицинской помощью. Если вы почувствовали недомогание во время полета, вы должны уведомить об этом стюардессу, надеть маску и обратиться к врачу как можно скорее по прибытии.

### **Маски для лица**

Маски для лица наиболее эффективны в предотвращении передачи вируса нездоровыми людьми.

Если вы здоровы, маски нужно носить только тем, кто находится в тесном контакте с теми, кто плохо себя чувствует (т.е. рекомендуется для медицинских работников). Правильная подгонка масок для лица наиболее важна для их эффективности. Хорошим ресурсом является веб-сайт австралийского Нового Южного Уэльса по здравоохранению («Как подобрать маску для лица»).

### ***Для спортсменов, тренеров, спортивных организаций и производителей мероприятий:***

#### **Спортсмены и тренеры**

До поездки за границу на тренировочные сборы и соревнования

- Риски, связанные с поездками и соревнованиями, варьируются в зависимости от множества факторов, включая местоположение, возраст и происхождение участников, закрытые и открытые площадки, контактные и бесконтактные виды спорта. Проконсультируйтесь с врачом вашей команды или национальной федерацией для детального рассмотрения этих вопросов.

- Перед отъездом назначьте встречу с врачом вашей команды или обычным врачом, чтобы убедиться, что ваши спортсмены и персонал

привиты, и прививки соответствуют современным требованиям и что у вас будет достаточно лекарств с соответствующей документацией на всю поездку и, как минимум дополнительно на 1 неделю. Вакцинация должна проводиться заблаговременно до поездки.

- Рекомендации по поездкам часто меняются. Регулярно проверяйте информацию о положении дел в стране пребывания, а также обратитесь в отдел иммиграции страны, в которую вы приедете.
- Лучше всего иметь планы поездок на случай непредвиденных обстоятельств с возможностью смены рейсов при необходимости.
- Нет необходимости изменять свои привычные программы физических упражнений или тренировок, если вы чувствуете себя хорошо.

### **Национальные Федерации:**

- При поездках в места с повышенным риском Федерациям настоятельно рекомендуется рассмотреть возможность командировки врача в команду. Не следует ожидать, что другие медицинские работники будут координировать или предоставлять медицинскую помощь.
- На соревнованиях World Rugby будет присутствовать врач турнира, который будет следить за любыми возникающими проблемами и решать их, однако если есть опасения относительно здоровья любого игрока до отъезда, он должен отложить поездку.
- Наличие соответствующей туристической страховки для вашей команды, на которую можно положиться в случае необходимости медицинской эвакуации.

*С уважением,  
Доктор Эанна Фальвей,  
Главный врач World Rugby*