

КАКВО Е НОВИЯТ КОРОНАВИРУС?

Коронавирусите са голямо семейство от вируси, които причиняват заболявания, вариращи от обикновена настинка до по-тежко заболяване. COVID-19 е инфекцията, заболяване, причинено от новия коронавирус (SARS-CoV-2).

Как се разпространява вирусът?

Хората могат да се заразят с COVID-19 от други, които имат вируса, чрез дишане на отделяни от тях малки капчици при кашляне и мигае или чрез докосване на замърсени повърхности и след това докосване на носа, устата или очите.

Какви са симптомите?

Повечето хора, които се заразят, прекарват леко заболяване и се възстановяват, но за някои това може да бъде по-тежко. Симптомите включват:

- Треска
- Кашлица
- Затруднено дишане
- Болка в мускулите
- Умор

www.ncipd.org



ЕПИДЕМИЯ ОТ НОВО ЗАБОЛЯВАНЕ ПРИЧИНЕНО ОТ КОРОНАВИРУС (COVID-19)

Какво трябва да знаете?

Какво да правите, ако се разбоleetе?

Ако сте ближ в засегнат район с риск за експлозия от COVID-19 ИЛИ сте били в контакт с болен от COVID-19 И в рамките на 14 дни внезапно развиете кашлица, треска или задух:



Останете вкъщи. Не отивайте на работа или училище.



Веднага се обадете на здравния номер на страната, в която сте, за съвет; не забравяйте да споменете, че сте били в район с предаване на заболяването.



Не ходете на лекар или в болница. Може да заразите други хора. Ако трябва да се свържете с вашия лекар или да посетите спешна помощ, обадете се предварително; винаги посочвайте вашите симптоми, история на пътуванията или контакти.

Зоните с риск от излагане на COVID-19 са тези, където има повече случаи с инфекция. Те могат да се променят с развитието на ситуацията. За актуална информация проверете официалните национални уебсайтове, достъпни и чрез ECDC.



Как може да предпазите себе си и другите от инфекция



Избягвайте ближен контакт с болни хора, особено ако кашлят в кикот.



Кашляйте и мигайте в свития си лакът или в мижна салфетка. НЕ в шепата си. Изхвърлете салфетката в кошче с капак и измиете ръцете си със сапун и вода.



Избягвайте да докосвате очите, носа и устата, освен ако първо не измиете ръцете си.



Редовно мийте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфектант на алкохолна основа след кашляне / мигае, преди ядене и приготвяне на храна, след употреба на тоалетна, след докосване на повърхности на обществени места.



Практикувайте социално дистанциране: Поддържайте поне 1 метър разстояние между себе си и всеки, който кашля или кикот.

НАЦИОНАЛНИ ТЕЛЕФОНИ

ЗА COVID-19

Австрия	(+43) 800 555 621
Белгия	(+32) 800 14689
България	(+359) 2 807 87 57
Хърватия	(+385) 91 468 30 32; (+385) 99 468 30 01
Кипър	(+357) 1420
Чехия	(+420) 724 810 106; (+420) 725 191 367
Дания	(+45) 72 22 74 59
Естония	(+372) 634 6630; 1220
Финландия	(+358) 295 535 535
Франция	(+33) 800 130 000
Германия	(+49) 30 346 485 100
Гърция	(+30) 210 521 2054
Унгария	(+36) 80 277 455; (+36) 80 277 456
Ирландия	(+353) 1850 24 1850*
Италия	(+39) 1500
Латвия	(+371) 67387661
Литва	(+370) 8 618 79984
Люксембург	(+352) 8002 8080
Малта	(+356) 21324086
Холандия	(+31) 800-1351
Полша	(+48) 800 190 590
Португалия	(+351) 808 24 24 24
Румъния	(+40) 800 800 358
Словакия	(+421) 917 222 682
Словения	(+386) 31 646 617, 080 1404*
Испания	See regional numbers: https://bit.ly/2V0t0tz
Швеция	(+46) 113 13
Норвегия	(+47) 815 55 015
Исландия	(+354) 544 4113, 1700
Лихтенщайн	(+423) 230 30 30
Швейцария	(+41) 58 463 00 00
Великобритания	(+44) 111*

* номера, достъпен единствено в съответната държава

За спешни случаи: обаждете се на 112 във всички държави-членки на ЕС

ЕПИДЕМИЯ ОТ НОВО ЗАБОЛЯВАНЕ ПРИЧИНЕНО ОТ КОРОНАВИРУС (COVID-19) Какво да направите, ако пътувате?

Бъдете здрав, докато пътувате.

Ако пътувате до зони, засегнати от COVID-19:

- практикувайте строги хигиенни мерки
- поддържайте социална дистанция
- следвайте местните здравни съвети

Не пътувайте, ако сте болен



Маските не са препоръчват като защита от COVID-19.

Заразените хора не е необходимо да носят маски, освен ако не се грижат за човек, болен от COVID-19.

Маските трябва да бъдат използвани за здравите работници и тези, които се грижат за болни хора в дома.

Неправилната употреба на маски може да доведе до по-нататъшно разпространение. Маските са ефективни само когато се използват в комбинация с често взимане на ръцете със сапун и вода и употреба на дезинфектант на алкохолна основа.

Ако се разбоleetе, докато пътувате



Незабавно информирайте екипажа на превозното средство и потърсете медицинска помощ.



Избягвайте, ако е възможно, градския транспорт. Ако трябва да вземете обществен транспорт, се изолирайте на 1 метър разстояние от други пътници, ако е възможно. Редовно мийте ръцете със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфектант на алкохолна основа.



Следвайте съветите на местните власти. Те знаят най-добре епидемичната ситуация в района.

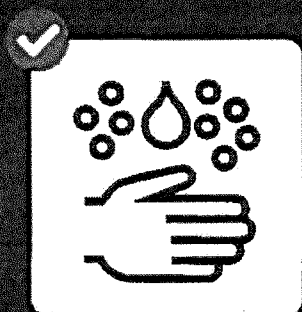


Бъдете информирани. Проверявайте редовно информацията от компетентните органи.

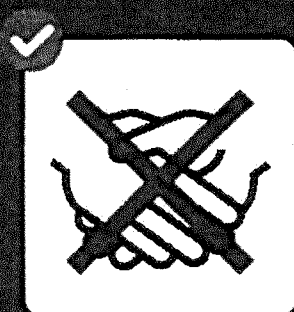
За допълнителна информация
www.who.org

Правила за хигиена и как да действаме

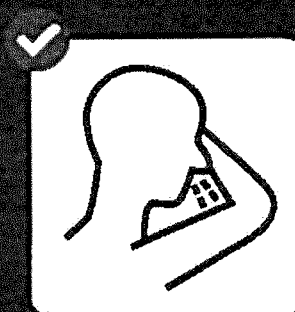
Препоръчваме спазването на няколко лесни правила за предотвратяване на разпространението на новия коронавирус



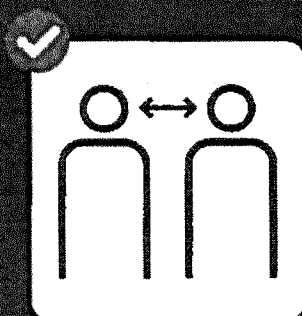
✓
Мийте ръцете си старателно



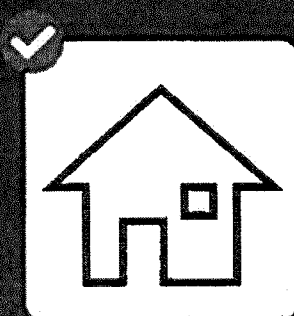
✓
Избягвайте ръкостискания



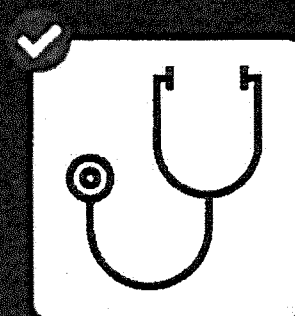
✓
Кихайте и кашляйте в кърпичка или в сгъвката на лакътя си



✓
Поддържайте разстояние



✓
Останете вкъщи ако имате висока температура и кашлица



✓
Свържете се по телефона преди да отидете на лекар или в спешно отделение

Министерство на здравеопазването, Национален Център по Заразни и Паразитни Болести, с любезното съгласие на Federal Office of Public Health FOPH, Berne

ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ПСИХИЧНОТО СИ ЗДРАВЕ В СИТУАЦИЯТА С КОРОНАВИРУС

Разпространението на коронавирусната инфекция (COVID-19) причинява силни неприятни преживявания у много от нас. Страхът и безпокойството поради риска от инфектиране могат да бъдат парализиращи и да предизвикат бурни реакции както у възрастните, така и у децата. **Много важно е да се справим със стреса, свързан с тази ситуация, това може да ни направи по-силни и уверени, че контролираме случващото се с нас.**

Всеки реагира различно на стресови ситуации. Реакцията на отделния човек, породена от информацията за разпространението на коронавируса, може да зависи от много неща – например, от някои черти на човека, миналия му опит и от неговото лично, и работно обкръжение.

Най-уязвими на стреса в тази ситуация са:

- Възрастните хора и хората с хронични заболявания, които са изложени на по-висок риск от COVID-19
- Децата и тийнейджърите
- Професионалистите „на първа линия“, които работят по ограничаване на инфекцията и реагират при установени случаи на COVID-19, като лекари, лаборанти, здравни инспектори и други медицински и здравни работници
- Хората, които имат предшествващи психични проблеми, включително тревожни и депресивни разстройства, и зависимост към алкохол и други психоактивни вещества

Стресът в такава ситуация може да включва:

- Страх и тревога за собствено здраве и това на близките
- Чувство на вцепененост или неверие
- Тъга, чувство за безпомощност или гневност и избухвания
- Промени в апетита, енергичността и активността
- Трудности при концентриране
- Неспокоен сън, безсъние и разстройващи мисли и образи
- Физически оплаквания, като сърцебиене, главоболие, болки по тялото, стомашни проблеми и други
- Влошаване на хронични здравословни проблеми
- Повишена употреба на алкохол, тютюн или наркотици

Хората с предшествващи проблеми с психичното здраве трябва да продължат предписаното им лечение и да следят за нови или влошаващи се симптоми.

ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ, ПРИЯТЕЛИТЕ И СЕМЕЙСТВОТО МОЖЕ ДА НИ ПОМОГНЕ ДА СЕ СПРАВИМ СЪС СТРЕСА.

НЕЩА, КОИТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА СИ ПОМОГНЕТЕ

- ⇒ **ИНФОРМИРАЙТЕ СЕ ДОЗИРАНО** – липсата на информация може да ви накара да се чувствате по-стресирани и нервни, но е препоръчително да се запознавате с новините от немного на брой, но надеждни източници. **По време на криза може да се появят множество слухове, особено в социалните медии! Информирайте се от официалните медии и националните и местните здравни власти.** Правете това в определени моменти на деня, един или два път – потапянето в непрекъснат информационен поток и напрегнатото очакване на новости и коментари могат да бъдат много натоварващи. Определянето на граници на поемането на информация ще ви позволи да се съсредоточите върху живота си и действията, над които имате контрол. Търсете факти главно, за да предприемете практически стъпки за осигуряване на безопасност на вас и близките ви.
- ⇒ **ПРИЗНАЙТЕ ЧУВСТАТА СИ** – нормално е да се чувствате стресирани, тревожни или разстроени, както и да изпитвате още много други емоционални реакции в настоящата ситуация. **Оставете си време да забележите и изразите това, което чувствате** – запишете го в дневник, разговаряйте с други хора, правете нещо, свързано с творчество.
- ⇒ **ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ СИ** – това включва да се фокусиране върху неща, които можете да контролирате (като добрата хигиена и носенето на маска), вместо върху тези, които не можете (спиране на вируса). **Създайте си режим, в който важни са вашите благосъстояние и положително психично здраве. Поддържайте ежедневието си структурирано и по начин, както сте го правили преди това, независимо от необходимостта да стоите у дома.** Извършвайте нормалните си дейности и се старайте да поддържате здравето си – яжте здравословни храни, спете достатъчно, избягвайте алкохола и цигарите. **Правете неща, които ви дават усещане за удоволствие, перспектива и смисъл.** Дейности, като стоене на слънце, дълбоко дишане, медитация или физически упражнения, могат да ви помогнат да се отпуснете и ще окажат положително влияние върху вашите мисли и чувства. Повтаряйте си, че силните ви чувства постепенно ще утихнат и не след дълго ще се чувствате по-спокойни. Можете също да разглеждате времето, прекарано в социална дистанция или самоизолация (т.е. карантина, ако е необходима) като пълно с възможности, като например най-накрая да си наваксате със спането.
- ⇒ **ПОДДЪРЖАЙТЕ ВРЪЗКА С БЛИЗКИТЕ И ПРИЯТЕЛИТЕ СИ** – говорете с хора, на които имате доверие, споделяйте точна информация за COVID-19 и осмислете действителния риск за себе си и вашите близки – това може да направи ситуацията по-малко стресираща; **говорете относно притесненията си и как се чувствате, обменяйте оптимизъм и полезни съвети за справяне с напрегнатостта и лошото настроение.** Солидарността и взаимните грижи между хората носят усещане за комфорт и стабилност. Помощта в този момент може да подпомогне емоционално както лицето, което получава подкрепа, така и този, който го подкрепя. **Много хора могат също да изпитват дискомфорт и да се чудят какво да правят, ако бъдат поставени под карантина.** Въпреки че идеята за самоизолация може да изглежда притеснителна, помнете, че това е само временно и съществуват много начини да се свързвате с другите, включително чрез интернет.
- ⇒ **ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ, АКО Е НЕОБХОДИМО** – ако негативните чувства по повод ситуацията пречат на нормалното извършване на дейности от ежедневието ви в продължение на няколко дни или седмици, потърсете възможност за контакт със специалист – психиатър или психолог

ЗА РОДИТЕЛИТЕ

Емоционалните реакции на децата и тийнейджърите в такава ситуация на криза зависят много от това, което виждат от възрастните около тях. Родителите могат да осигурят най-добрата подкрепа за децата си, като се стараят да се справят с COVID-19 спокойно и уверено.

Не всички деца и тийнейджъри реагират на стрес по един и същи начин. Някои общи промени, за които трябва да наблюдавате, включват:

- Прекомерен плач или раздразнителност при по-малките деца
- Връщане към поведение, което е характерно за по-ранна възраст (например, желание за гушкане и изпускане по малка нужда и др.)
- Прекомерна тревожност или тъга
- Разстройване на обичайните модели на хранене (липса на апетит или прекаляване) и спане (трудно заспиване, често събуждане или сънливост)
- Раздразнителност и антисоциално поведение при тийнейджърите
- Лошо представяне в училище или бягане от часове
- Трудности с вниманието и концентрация
- Изоставяне на дейности, които преди са доставяли удоволствие и радост
- Необясними телесни оплаквания – главоболие, болки в стомаха и други
- Употреба на алкохол, тютюн или други наркотици при тийнейджърите

Стъпки, с които можете да подкрепите детето си:

- ⇒ Отделете му **време и внимание**, изслушайте негови страхове, говорете му мило и го успокоявайте, дайте му допълнителна **любов и нежност**
- ⇒ Поговорете за коронавируса и разпространението му. **Отговорете на въпросите** на детето и споделете най-важните факти по начин, който то може да разбере.
- ⇒ Уверете детето си, че е в **безопасност**. Кажете му, че е нормално да се чувства разстроено. Обяснете му как вие се справяте със собствения си стрес, така че то да се научи от вас как да преодолява притесненията си.
- ⇒ Насърчете децата си да правят неща, свързани с предпазването от инфектиране, така че те да имат **чувство за контрол над ситуацията** – например, да ви помагат с поставянето на кърпи и сапун за поддържането на хигиената на ръцете на цялото семейство.
- ⇒ **Ограничете гледането на новини и коментари** по темата във вашето семейство, включително от социалните медии – децата могат да тълкуват погрешно това, което чуват, и да се плашат от това, което не разбират.
- ⇒ Опитайте се да **поддържате ежедневиия режим в семейството**. Сега, когато училищата са затворени, ги мотивирайте да се включват активно в осигуреното дистанционно обучение и им организирайте релаксиращи или забавни занимания.
- ⇒ Бъдете **пример за подражание**, като се грижите за собствения си комфорт и здраве

ЗА ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ В БОРБАТА С КОРОНАВИРУС

Работата по предотвратяването на COVID-19 може да окаже негативно влияние върху вас. Можете да вземете следните мерки, за да намалите стреса от контакта и грижата за страдащи хора (вторичен травматичен стрес):

- ⇒ Стресът от борбата с коронавируса на „първи линия“ може да засегне всеки професионалист. Бъдете наясно с признаците, включително физическите (неразположения) и психическите (страх, емоционално дистанциране, вина)
- ⇒ Дайте си време да се възстановите от преживяванията
- ⇒ Отделете време за дейности, които ви радват, например, да прекарвате време с приятели и семейство или да четете книга
- ⇒ Вземете си почивка от медийното отразяване на COVID-19
- ⇒ Потърсете помощ, ако се почувствате претоварени или се безпокоите, че COVID-19 се отразява на способността ви да се грижите за семейството и пациентите както преди

ЗА ХОРА, КОИТО СА БИЛИ ОСВОБОДЕНИ ОТ КАРАНТИНА:

Отделянето под карантина поради съмнение за COVID-19, може да бъде стресиращо за всеки, дори и реално да не се разболеете от инфекцията. Всеки човек може да се чувства различно, след като излезе от карантина. Преживяванията могат да включват:

- Смесени емоции, включително облекчение след карантината
- Страх и тревога за собственото си здраве и здравето на вашите близки
- Стрес от усилията да се самонаблюдавате или да бъдете наблюдавани от други хора за признаци на COVID-19
- Тъга, гняв или разочарование, защото приятелите или близките ви имат неоснователни страхове от инфектиране от контакта с вас, въпреки че вашите резултати са се оказали отрицателни.
- Вината поради неспособността да изпълнявате нормални работни или родителски задължения по време на карантина
- Други емоционални или психични промени

Децата също могат да се чувстват разстроени или да имат други силни емоции, ако те или някой, когото познават, са били освободени от карантина.

Съществува широк спектър от мерки за справяне с тревожността от коронавируса. Помнете, че тази ситуация ще премине, а предприемането на проактивни мерки може да ви помогне да преодолеете несигурността и да се погрижите за психичното си здраве.

Изготвено по материали на Центровете за контрол на болестите (Centers for Disease Control) на САЩ и неправителствената организация „Психично здраве Европа“ (Mental Health Europe).

Изготвено:

Гл. експерт Д. Иванова,

РЗИ – Смолян