

# **COVID -19**

## **Информационный буклет\***

### **«Рекомендации для сообщества БЭ»**

Нынешняя вспышка коронавируса привела к большой неопределенности появлению вопросов, особенно в семьях с детьми и взрослыми с заболеванием БЭ.

Мы собрали информацию и проконсультировались с авторитетными источниками, экспертами здравоохранения в сфере БЭ, дерматологии, инфекционных заболеваний и психологии из разных стран, чтобы предоставить вам следующую информацию:

**Воздействие на БЭ.** Какова вероятность заражения вирусом и каковы могут быть симптомы.

**Рекомендации.** Как не допустить заражение вирусом, как поддержать эмоциональное благополучие в самоизоляции, что делать есть требуется госпитализация.

**Основная информация.** Что такое коронавирус, откуда COVID-19 появился, как он распространяется и какие симптомы.

Помните, это временная ситуация, но, если вам нужна помощь, свяжитесь с представителем ассоциации DEBRA Russia — благотворительным фондом «Дети-бабочки».

Контакты на сайте [deti-bela.ru](http://deti-bela.ru)

## **У МЕНЯ БЭ, ВХОЖУ ЛИ Я В ГРУППУ ПОВЫШЕННОГО РИСКА ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19?**

Мы не считаем, что кто-то с заболеванием БЭ входят в группу повышенного риска в сравнении с остальными людьми. В связи с этим дополнительные меры предосторожности не требуются.

Возможно, в некоторых случаях риск увеличится. Например, забинтованные руки не всегда возможно тщательно промыть, поэтому важно не касаться ими лица и следить за гигиеной в семье.

## **ЕСЛИ Я ЗАРАЖУСЬ COVID-19, У МЕНЯ БУДУТ БОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫЕ СИМПТОМЫ?**

Люди с локализованным БЭ не должны оказаться в зоне риска выше, чем у других.

Те, у кого более тяжелые формы БЭ, могут быть причислены к зоне повышенного риска, и симптомы при заражении вирусом могут быть тяжелыми. Это связано с сопутствующими заболеваниями: анемией, недостаточным питанием, хроническими инфекциями ран и отсутствием кожного барьера, что ставит под угрозу иммунную систему.

Наилучший способ защитить себя — избегать контакта с вирусом и реже бывать в общественных местах. Поддерживайте ваш обычный режим жизни с БЭ и здоровое питание.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

- Следуйте рекомендациям правительства и департамента здравоохранения. Рекомендации могут меняться изо дня в день, поэтому убедитесь, что имеете доступ к самой последней информации.
- Лучшая защита заключается в том, чтобы избежать заражения вирусом.  
**Соблюдайте гигиену и избегайте лишних контакта с другими людьми!**

### **Гигиена**

- Мойте руки регулярно и тщательно с мылом и водой (не менее 20 сек.) или с помощью растирания рук со средством на спиртовой основе.
- Если вы не можете мыть руки из-за ран, повязок и бинтов, избегайте прикосновений к лицу.
- Если вы не можете защитить ваши руки, чаще меняйте внешние повязки и бинты. Можно использовать для защиты повязок липкую пленку или резиновые перчатки.

- Люди, которые вам помогают, также должны тщательно мыть руки до и после ухода за ранами. По возможности носите маску, сохраняйте дистанцию.
- Кашляйте или чихайте во внутреннюю часть локтя или используйте салфетку. Выбросьте салфетку сразу после использования и затем вымойте руки.
- Держите ваш дом в чистоте и избегайте употребления пищи или напитков, приготовленные вне дома.

### **Избегайте лишних контактов!**

- Оставайтесь дома: не выходите без крайней необходимости. По возможности работайте из дома.
- Если нужно выйти из дома, держите дистанцию минимум 2 метра от других людей.
- Когда вы вернулись домой, продезинфицируйте использованное вами оборудование, например, инвалидную коляску, и оставьте обувь снаружи.
- Если вы случайно вступаете в контакт с кем-то (независимо от того, есть ли у него симптомы или нет), поменяйте внешние повязки, снимите одежду, которую вы носили, вымойте руки и промойте все участки тела, которые были открыты, если вы можете.
- Избегайте встреч с друзьями и теми, которые не являются членами вашей семьи.
- Самоизолируйтесь, если у вас или у кого-то из членов вашей семьи развиваются симптомы заболевания. Если у вас есть БЭ и вам нужно самоизолироваться, сделайте это с одним человеком, который помогает вам в уходе.

### **Минимизация эмоционального напряжения в изоляции для взрослых**

- Соблюдайте распорядок дня: вставайте в одно и то же время, планируйте мероприятия, регулярно питайтесь, соблюдайте правила личной гигиены.
- Признайте свои чувства. Совершенно нормально чувствовать беспокойство и тревогу в эти неопределенные времена. Попробуй сосредоточиться на том, что вы можешь контролировать, а не на том, что не можете.
- Поделитесь своими чувствами с людьми, которым вы доверяете. Свяжитесь с друзьями и семьей по телефону или через социальные сети. Найдите профессиональную помощь, если вы не можете справиться в одиночку.
- Постарайтесь сохранять спокойствие и сосредоточиться на обычных, повседневных вещах. Используйте техники, которые помогут вам справиться со стрессом: юмор, медитация, спорт, йога, отвлечение внимания и т.д.
- К вам поступает очень много информации. Страйтесь иметь доступ к проверенным новостям и регулярно обновляйте их, но не делайте это слишком часто.

### **Минимизация эмоционального напряжения в изоляции для детей**

- Дети остро чувствуют внезапное изменение в их жизни, поэтому займите их ежедневными делами, которые помогут справиться с неопределенностью.
- Говорите с детьми о том, что происходит. В интернете есть буклеты и фильмы, объясняющие, что такое COVID-19 детям любого возраста.
- Поспособствуйте нормальной активности детей, позволяйте им играть, гуляйте с ними (если это возможно), дайте им делать уроки и прочее.
- Попробуйте понять, о чем они беспокоятся и что их тревожит. Страйтесь соблюдать спокойствие, и дети последуют за вами. Убедите их в том, что вы пройдете это вместе, и их безопасность – это ваша ответственность.

- Помогите им сохранять связь с их друзьями и семьей.
- Оградите их от неконтролируемого потока информации и сообщайте им об текущих изменениях сами.

## **Подготовка к госпитализации**

- Убедитесь, что вы готовы к госпитализации. Если следовать рекомендациям, то вероятность этого очень мала, однако вы должны быть готовы.
- Убедитесь, что у вас есть карточка с информацией об БЭ и контактными данными вашей команды БЭ или медицинского работника.
- Убедитесь, что у вас есть сумка для экстренных ситуаций с расходными материалами для ухода за ранами и другими предметами, которые могут вам понадобиться в больнице.
- Поговорите с близкими о том, как передается информация в случае чрезвычайной ситуации.
- Если у вас есть вопросы, задайте их лечащему врачу или свяжитесь с благотворительным фондом «Дети-бабочки».

## **ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

### **ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?**

Это вирус, который поражает людей и животных. Многие коронавирусы вызывают респираторные инфекции, начиная с обычной простуды и заканчивая более тяжелыми заболеваниями, такими как ближневосточный респираторный синдром (MERS) и тяжелый острый респираторный синдром (атипичная пневмония, SARS).

### **ЧТО ТАКОЕ COVID-19?**

Это инфекционное заболевание, вызванное недавно открытый коронавирусом. О вирусе узнали впервые, когда в декабре 2019 года произошла вспышка заболевания в китайском городе Ухань.

### **КАК ПЕРЕДАЕТСЯ COVID-19?**

Люди могут заразиться COVID-19 от других инфицированных людей. Болезнь передается от человека к человеку через мельчайшие капли, выделяющиеся из носа или рта при чихании и кашле. Заразиться можно, вдыхая воздух с этими частицами и вирусами.

Мельчайшие капли жидкости, содержащие COVID-19, остаются на вещах и поверхностях. При прикосновении к этим поверхностям тоже можно заразиться, если потом поднести руку к глазам, рту или носу.

## **КАКИЕ СИМПТОМЫ У COVID-19?**

К наиболее частым симптомам относятся:

- Лихорадка/температура
- сухой кашель
- потеря обоняния
- слабость
- боль в горле
- озноб и потливость
- заложенность носа

Иногда температуры может не быть, но могут присутствовать кишечные симптомы – диарея, тошнота, рвота и боли в животе.

Эти симптомы обычно легкие и начинаются постепенно. Некоторые люди могут быть заражены, но не чувствовать при этом никаких симптомов или недомогания. Большинство людей (около 80%) переносят заболевание легко и не нуждаются в специфическом лечении.

Примерно в 1 из 6 случаев заболевание протекает тяжело и вызывает нарушения дыхания (дыхательную недостаточность).

**Люди с лихорадкой, кашлем и нарушением дыхания нуждаются в особом внимании!**

## **ЕСТЬ ЛИ ЛЕЧЕНИЕ COVID-19?**

Специфического лечения COVID-19 не существует. Лечение направлено на облегчение симптомов до полного выздоровления пациента.