**Правила профилактики**

**коронавирусной инфекции COVID-2019**

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**

Симптомы коронавирусной инфекции во многом аналогичны симптомам сезонного гриппа.

Высокая температура, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, зарудненное дыхание, боли в мышцах, коньюктевит.

В некоторых случаях возможны симптомы желудочно-кишечных расстройств (тошнота, рвота, диарея).

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, включая возраст и общее состояние организма.

Наиболее предрасположены к заболеванию пожилые люди, люди с ослабленным иммунитетом и страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями).

**ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

**Помните быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.**

**ПРАВИЛО 1. ГИГИЕНА**

Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделять особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук (при возможности – с последующей их обработкой дезинфицирующими средствами на спиртовой основе из диспенсера).

После возвращения с улицы домой вымыть руки и лицо с мылом.

Прикасаться к лицу, глазам только недавно вымытыми руками. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. На кожных покровах жизнеспособность вируса сохраняется до 10 минут. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой салфеткой при необходимости прикосновения к глазам или носу. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими гелями и салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, дверные ручки, гаджеты используя бытовые моющие средства.

В общественных местах стараться не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах. При попадании на металлическую поверхность жизнеспособность вируса сохраняется до 12 часов. По возможности использовать защитные перчатки.

Не пользоваться общими полотенцами.

Чаще стирать вещи повседневной носки. Обычный стиральный порошок убивает вирус даже при щадящих режимах стирки.

**ПРАВИЛО 2. РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). При кашле и чихании вирус распространяется на расстояние около 3-x метров.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегайте поездок и посещения многолюдных мест. Так можно значительно уменьшить риск заболевания.

Отдавать предпочтение гладким прическам при нахождении в местах скопления людей. Распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

**ПРАВИЛО 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Следить за тем, чтобы рот и горло оставались влажными. Для этого делать как минимум глоток воды каждые 15 минут (не менее 1,5 литров в день). Даже если вирус попадет в ротовую полость, питьевая вода смоет их в желудок, где вирус быстро погибнет в кислой среде желудочного сока. Регулярное употребление воды снижает шансы попадания вируса в трахею и легкие.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
* при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

* маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
* старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
* влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
* не используйте вторично одноразовую маску;
* использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Минимизировать контакты со здоровыми людьми.

В случае недомогания при вынужденном общении с другими людьми или использовании общественного транспорта надевать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.

Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Служебные совещания проводить в дистанционном режиме с использованием видеоконференцсвязи.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.